

Welkom bij de cursus Letitflow Babymassage Online.

Voor je ligt het Werkboek massagestappen.

We leven in een onzekere tijd die door velen als onveilig en soms ronduit bedreigend is. In mijn beleving is het enige wat we kunnen doen de veiligheid in onzelf en bij onze dierbaren vinden. Altijd in tijden van crisis is dit precies wat er gebeurt en worden er bv in Nederland in 2021 zo'n kleine 180.000 baby's geboren. Wat baby's heel goed kunnen is sfeer voelen. Babymassage is belangrijk om verschillende redenen. Voor mij persoonlijk is de belangrijkste reden: "Het thuis geven van veiligheid en geborgenheid,." Hoeveel sterker sta je later in je schoenen als je van het prille begin daarmee bent omringd.

In de cursus leer je het volgende:

Waarom babymassage:
Achtergrond en theorie;
Wat heb je allemaal nodig aan materiaal;
Wat heb jij als masseur nodig;
Waar moet de ruimte aan voldoen;
Waar moet je allemaal op letten;
De 4 babymassage training video's ;
BabyYoga oefeningen;

Veel succes en plezier.

Les 1: Opening massage & borst

1. Maak rustig oogcontact. Leg je warme handen naast elkaar op de buik/borst van de baby.
2. Pak een onderbeentje bij de enkel tussen je handen, 1 onder 1 boven. Geef rustig lichte druk. Laat de druk weer rustig afnemen van enkel tot heup. Bij de knie houd je alleen vast. In totaal handelingen 3x . Wissel been en herhaal de handelingen 3x. Doe dit ook bij de armen van pols richting de schouder. Bij de elleboog houd je alleen vast.
3. Pak met je vingers wat olie, sluit je hand en wrijf de olie warm in je handen naast de baby.
4. Wrijf de baby in en leg beide handen weer op de buik/borst. Maak contact met handen en ogen.
5. Strijk met je hand naar de zijkant onder de oksel door. Laat los en leg je hand weer naast de andere hand. Wissel van hand. Herhaal 2x
6. Laat je handen naar de heupen glijden. Sluit je duimen goed aan bij je gesloten hand en glijd met beide handen naar boven

totdat je vingers om de schouders zijn. Rustig terug naar de heupen zonder druk. 3x

7. Strijk met 1 hand diagonaal naar boven tot je vingers om de schouder zijn. Ontspannen terug glijden. 3x Wisselen. De andere hand houdt contact met de heup.

8: Olie de binnenkant van je onderarm in. Herhaal de vorige beweging en glijdt met je onderarm verder door. Gebruik hiervoor het zachte gedeelte van je onderarm. Rustig terug en wisselen.

9. Vanaf de heup diagonaal naar boven, hand draaien, over de borst en buik, recht naar beneden tot aan de andere heup. Horizontaal terug naar de andere heup. Hand wisselen 3x

10. Hand over hand.

1 Hand horizontaal bovenkant van de borst. Strijk naar beneden over de buik. Voordat je loslaat ligt je andere hand weer horizontaal op de bovenkant van de borst. Strijk met elke hand 3x.

Afsluiten les 1 met babyyoga.

Baby Yoga kan je ook goed tussendoor gebruiken b.v. als je baby het lastig vindt om te blijven liggen.

- Pak de beide polsjes en spreidt de armen, houdt dit even vast. Kruis dan de armpjes over elkaar voor de borst en houdt dit even vast. Spreidt opnieuw de armpjes en als je de armpjes weer voor de borst laat kruisen het andere armpje boven. Wissel dit een aantal keer af.

- Pak beide enkeltjes en duw 1 beentje richting de tegenoverliggende schouder. Houdt dit even vast. Wissel van beentje en herhaal de hele oefening een aantal maal.

Oefening baart kunst, je zult merken dat je handen steeds gevoeliger gaan worden. Ook zal je kindje gaan wennen en ernaar uitzien. In het begin kan het lastig zijn om dit in te plannen in je dagritme. Als het lukt is het een half uur van rust, (ver) binding en ontspanning voor jullie beiden. Je baby zal zich ontspannen voelen en beter kunnen (door) slapen.

En jullie dus ook. 😊

Massagestappen Les 2: Buikmassage

De vorige les hebben we afgesloten met een paar yoga oefeningen. Deze kan je altijd tussendoor gebruiken. Herhaal eerst les 1 en ga verder met massage handeling nummer 11

11. Hand over hand beweging vanaf de ribbenboog naar beneden. De beweging is hetzelfde als de vorige. Je hand maakt nu een kleine draai waarbij de palm van je hand naar je toe komt. Je maakt een soort schepbeweging zoals je kleine golfjes in het badwater maakt. Elke hand 3x

12. Deze beweging herhaal je met het zachte gedeelte van je onderarm. Vet je onderarm ligt in. Geef hierbij lichte druk als je arm naar beneden glijdt. Arm glijdt zonder druk terug naar de ribbenboog. De andere hand houdt contact bij de heup. 3x

13. Plaats je 3 vingers naast de navel en leg 3 vingers van je andere hand erop. Draai rustig rondjes om de navel met de klok mee. Herhaal dit 4 tot 5 x.

14. Houd je handen op elkaar en begin een spiraal te draaien rond de navel naar de ribbenboog. Draai vervolgens langzaam terug met de klok mee. Herhaal 4 tot 5 x.

15. De volgende beweging heet het zonnetje maantje. Beide handen draaien dezelfde cirkel over de buik na elkaar. Als de handen elkaar

tegen komen gaat 1 hand over de ander heen. Met de klok mee en herhaal 4 tot 5x.

16. Plaats de handen horizontaal op elkaar over de navel. Geef lichte druk en probeer zachtjes te vibreren met beide handen. Even aanhouden.

17. Strijk een paar keer met je handen over het gemasseerde gedeelte van boven naar beneden.

18. Sluit af met baby yoga.



Nieuwe yoga oefeningen.

Pak linkerbeen en rechterhand en kruis deze over de romp. Het handje raakt de bil en het voetje de schouder. Herhaal dit 3x en wissel.

Pak de enkeltjes met je duim op de voetzooltjes. Duw voorzichtig beide beentjes naar de buik en houdt dit even vast. Benen weer strekken. 3x

Duw nu de beentjes weer naar de buik en maak een draai beweging met de klok mee.

Duw de beentjes over de buik in kleermakerszit. Wissel de benen 3x

Duw de beentjes over de buik in kleermakerszit. Wissel de benen 3x

Breng de benen weer in kleermakerszit en maak een draaibeweging met de klok mee 3x

Kijk of je de handjes en de voetjes in 1 hand kunt pakken. Tik zachtjes op je hand en laat tegelijk de handen en voeten los. Maak hierbij een regen beweging met je vingers. Dit alles kun je herhalen zolang het leuk is. Einde massage, warme doek. knuffelen en lekker slapen.

Tip: Als je kindje diarree heeft wissel de draaibewegingen per oefening af. Met de klok mee stimuleert de darmen, tegen de klok in kalmeert de darmen. Start dan met tegen de klok in, met de klok mee, tegen de klok in enz...

Massagestappen LES 3

We herhalen eerst wat we al geleerd hebben en gaan verder met de armen, handen, benen en voeten. Veel plezier.

Arm en hand massage:

19. Leg de baby op de zij en leg je been erachter tegen het weggrollen. Masseer je op tafel, leg dan een opgerolde handdoek in de rug. Pak een beetje olie en verdeel dit over het armpje en hand met beide handen. Leg 1 hand om de schouder en leg je duim en wijsvinger om de bovenarm. Leg de duim en wijsvinger van je andere hand hierboven. Maak nu een wringende draaibeweging van de schouder/arm tot aan de hand..

20: Je bovenste hand pakt het handje en de andere maakt nog 3 draai bewegingen rond de pols. Blijf het handje vasthouden en leg de andere hand weer om de schouder. Sluit je handen weer aan en herhaal de beweging. Totaal 3x.

20. Houdt het handje vast en strijk met je andere hand 3x naar beneden richting het hart. Dit bevordert de afvoer van afvalstoffen.

21. Maak een duim over duim in de handpalm richting alle vingers. Je begint bij de duim.

22. Strijk 1 voor 1 alle vingers af tussen duim en wijsvinger en geef een lichte druk op het nageltje.

23. Maak een duim over duim beweging vanaf de pols naar de vingers. Start met de duim. Deze kant is klaar. Als de baby op de andere zij ligt herhaal je de stappen.

Tip: Bij overstrekking van het handje kan je even over de bovenkant van het handje wrijven.

Bij het maken van een vuistje lichte druk met je duim op de palm geven.

De handjes gaan dan meer ontspannen.

////////////////////////////////////

Been en voet massage.

24. Leg de baby terug op de rug.

25. Pak wat olie, verwarm dit tussen je handen en verdeel dit over een been en voet. Dit gaat het makkelijkst in een hand over hand vanaf de lies naar de voet.

26. Sla beide handen om het bovenbeen bij de lies en draai je handen tegengesteld richting de voet. Je handen blijven bij elkaar. De hand bij het binnen been blijft bij de enkel en de andere hand draait nog 3x rond de enkel. Blijf de enkel vasthouden en verplaats je andere hand

weer om het bovenbeen, sluit dan je andere hand aan en herhaal de beweging. Totaal 3x.

27. Blijf de enkel vasthouden en strijk met je andere hand 3x naar beneden richting het hart. Handen wisselen , binnen en buitenbeen.

28. Maak vanaf de hiel een duim over duim naar elke teen. Begin bij de grote teen.

29. Strijk alle teentjes af tussen duim en wijsvinger. Druk zachtjes op de nagel.

30. Strijk met je vingers over de bovenkant van de voet richting de tenen. Eerst richting de grote teen.

Tip: Voor de voetjes geldt hetzelfde als voor de handjes. Bij overstrekking wrijven op de bovenkant van de voet.

Bij kromme teentjes zachte druk geven op de voetzool.

Baby Yoga oefeningen en 1 nieuwe oefening ter afsluiting:

31. Beentje omhoog bij de enkel en zie de voetzool als een skischans. Strijk snel met je andere hand de voetzool af van de hiel naar de tenen. Beweeg je vingers in een druppelbeweging richting het gezicht. Herhaal bij het andere beentje.

Les 4: Rug en gezichtsmassage

We herhalen eerst alles wat je al geleerd hebt en gaan dan gewoon door met de rug massage.

Rug massage

34. Leg je baby overdwers met het hoofd naar links voor je neer. Natuurlijk kan je de baby ook over je linker bovenbeen leggen.

35. Als de baby zich over strekt kan je een knuffeltje bij de handjes neer leggen.

36. Pak wat olie en verdeel dit over de rug.

37. Maak een hand over hand beweging van de nek naar de billen. 3x

38. Leg je rechterhand ter ondersteuning in een L vorm onder de billen. Je andere hand maakt krachtige strijkbewegingen van nek naar billen tot over je hand.

Als een extraatje tussendoor kan je nog zonnetje maantje doen. Beide handen draaien hetzelfde rondje waarbij de ene hand steeds over de andere hand glijd en daardoor een halve cirkel op de huid maakt.

39. Pak met de rechterhand beide voetjes vast en strek lichtjes de benen. Strijk met je andere hand krachtig van nek tot en met de hielen. Draai de baby dan weer terug.

Tip: Doe even wat Yoga oefeningen om de overgang van rug naar gezicht soepel te laten verlopen. Baby's vinden het prachtig.



Gezichtsmassage:

Met het gezicht sluiten we de cursus af. Dit doen we bewust. Een geboorte is voor elke baby een traumatische gebeurtenis. Voor de één erger dan voor de ander. Als de massage direct met het gezicht zou beginnen zonder dat de baby al gewend is aan massage, brengen we die gebeurtenis wel erg dichtbij. Door deze opbouw verkleinen we het risico. Excuus voor de herhaling maar. De baby is leidend in het geheel. Als je baby het niet fijn vindt om gezichtsmassage, of welk deel dan ook te krijgen, sla je dat gewoon over. Dit geldt ook als je ergens veel weerstand tegenkomt.

41. Leg je handen aan de zijkanten van het hoofdje. Verdeel in gedachten het voorhoofd van haargrens tot wenkbrauwen in 3 lijnen. Lijn 1 start bij de haargrens. Lijn 2 midden van het voorhoofd. Lijn 3 vlak boven de wenkbrauwen.

Lijn 1; Leg je duimen naast elkaar in het midden van het voorhoofd bij de haargrens. Strijk naar buiten tot de slapen. Totaal 3x

Herhaal dit bij lijn 2 en lijn 3.

42. Leg je duim net onder de wenkbrauw en de top van je wijsvinger erboven. Strijk vanuit het midden langs de wenkbrauw naar de slapen. Draai lichtje rondjes op de slapen. 3x

43. Leg de platte kant van je duimen of vingertop wijsvinger aan de zijkant van de neusbrug. Strijk zachtjes naar beneden richting de neusvleugels. 3x

44. Maak vanuit de neusvleugels met je vingertoppen grote cirkels rond de ogen en terug naar de neusvleugels. 3x

45. Strijk met de platte kant van je duimen vanuit het midden langs de bovenlip naar de zijkant. 3x

46. Strijk langs de onderlip vanuit het midden naar de zijkant. 3x

47. Strijk met platte vingers vanuit het midden over de kin richting oorlellen. 3x

48. Omcirkel met platte duimen de ogen. 3x

49. Draai met je duimen achtjes over het gezicht. 3x

50. Masseer de oorschelp en het leletje tussen duim en wijsvinger. 3x

51. Sluit de gezichtsmassage af door met beide handen vanaf de bovenkant van het hoofd naar beneden te strijken. Zijkant en voorkant. Leg hierna even je duimmuizen op de ogen en geef hele lichte druk 3x

52. Strijk het hele lichaam af en ga door met yoga oefeningen

Dank je wel.

Liefs Hannie

