



Het Slotervaart, een ziekenhuis met **ambities**

Het Slotervaartziekenhuis is een algemeen ziekenhuis in Amsterdam. Wij hebben de ambitie om kwalitatief goede medisch specialistische zorg te bieden aan jong en oud, arm en rijk, ongeacht etnische afkomst en religieuze overtuiging.

Handleiding **Babymassage**



slotervaartziekenhuis

INSTRUCTIES BIJ DE LOVING-TOUCH METHODE

Kinderen op de kinderafdeling kunnen gemasseerd worden volgens het protocol babymassage, aanwezig op de afdeling. Vraag altijd toestemming aan ouders, rapporteer hoe de baby-massage is verlopen en koppel het terug naar ouders.

Als het kindje nog heel klein is, ga je in een gemakkelijke stoel zitten en leg je het op je schoot. Is het kindje te groot voor je schoot, leg het dan op een matrasje of een warme deken. Kleed het kindje uit tot de luier, ouders kunnen er voor kiezen om hun kindje volledig uit te kleden. Denk er dan aan hen een handdoek te geven voor onder de billen. Leg ook een luier klaar. Baby's beginnen vaak tijdens de massage te plassen, omdat hun sluitspier zich ontspant.

Controleer of je handen warm zijn en je nagels kort. Er is speciale babymassageolie aanwezig op de kinderafdeling, doe voldoende op je handen. Zorg dat je hele handen, inclusief je vingertoppen bedekt zijn met olie. Zorg ook dat je zelf rustig bent, neem anders even de tijd om te ontspannen!

Voordat je gaat masseren houdt je het kindje even rustig vast, maak vast contact. Alle handelingen doe je drie keer. Als het kindje het niet prettig lijkt te vinden, kun je een handeling overslaan en het de volgende keer nog eens proberen. Vertel tijdens het masseren aan de baby wat je gaat doen en maak oogcontact. Let er goed op wat de baby aangeeft, speel daar op in.



Na de massage is het goed om nog even met het kindje te zitten, het vast te houden. Daarna kun je het weer rustig aankleden.

De loving-touch methode is een relatief makkelijk aan te leren methode. Het stimuleert de huid door zachte streling, wat zorgt voor ontspanning.

Veel succes!

Angela Jellesma, Pedagogisch medewerker
Kinderafdeling Slotervaartziekenhuis

1 Vouw je handen in elkaar en leg ze bovenop het hoofdje. Stijk rustig met beide handen langs de zijkanten van het gezichtje, tot je met je handen bij de oren uit komt. Probeer zoveel mogelijk bij deze handeling van het hoofdje te bedekken en dus je hele handvlakken te gebruiken.



2 Begin met middel- en wijsvingers tussen de wenkbrauwen en maak kleine cirkels om de ogen. Met je rechterhand maak je cirkels met de klok mee om het rechteroog. Met je linkerhand doe je hetzelfde in tegengestelde richting.



- 3** Plaats je middel- en wijsvingers naast het neusje en wrijf via de konen naar de slapen.



- 4** Als het kindje het prettig vindt, kun je de handeling ook anders doen. Plaats dan je handen aan beide kanten van het hoofdje. Wrijf met je duimen via de zijkanten van de neus over de slapen naar de zijkant van het hoofdje.



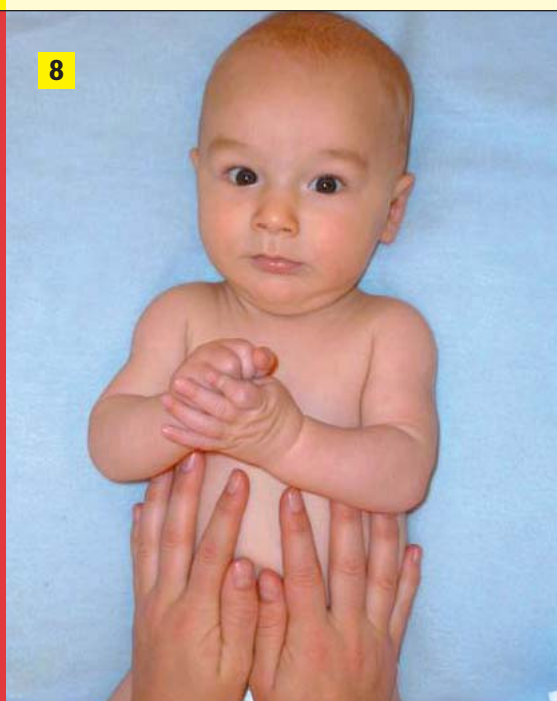
- 5** Maak met wijs- en middelvinger cirkels om de mond heen. Als het kindje er onrustig van wordt kan je deze handeling beter overslaan.



- 6** Plaats wijs- en middelvinger van je schrijfhand op het kinnetje. Wrijf met beide vingers langs de onderkant zachtjes via de keel.



7 + 8 Plaats je handen in een 'V'
met beide handen op de schouders.
Beweeg de handen langzaam over
het bovenlichaam naar beneden,
tot de luier. Probeer de hele
handvlakken te gebruiken.



9 + 10 Pak met je linkerhand het rechterhandje van de baby. Sluit je andere hand om het bovenarmpje, dicht bij het lichaam. Masseer met draaibewegingen de arm vanaf het lichaam tot het handje.

9



10



11 Doe dit ook met de linkerarm.



12 Plaats je hand op de buik en maak cirkels om de navel.

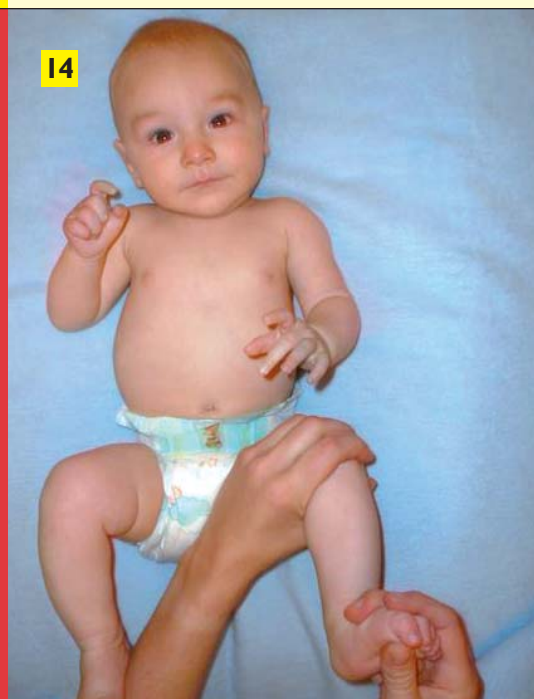
Gebruik je hele hand.



13 Pak met je linkerhand het rechtervoetje. Sluit je andere hand om het bovenbeen en masseer met draaibewegingen tot de voet.



14 Houdt met de ene hand het beentje omhoog. Druk met de duim van de andere hand op de voetzolen.



15 Doe dit later ook met het
andere voetje.



16 + 17 Pak met je schrijfhand de
voeten vast en doe je andere hand
onder de luiër. Til de billen een
beetje op. Maak met de schrijfhand
grote draaibewegingen, zodat de
knetjes zacht tegen het lichaam aan
gedrukt worden en daarna weer
loskomen.

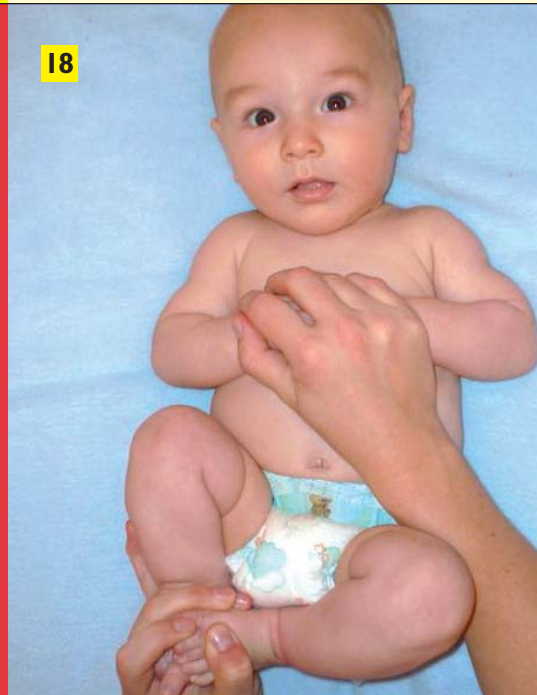


17



18 Pak de handjes en voetjes bij elkaar en houdt ze even rustig vast.

18



19 Leg de baby op zijn of haar buik. Afhankelijk van de leeftijd zal het zijn of haar hoofd optillen. Leg je hand op het hoofd en wrijf met de hand van het voorhoofd over het hoofd richting de nek.



20 Masseer de rug door de handen net als de voorkant weer in 'V' te houden. Begin bij de schouders en wrijf langzaam naar beneden tot de luiers.



21 Je kan de rug ook masseren door met je wijs- en middelvinger rustig langs de wervelkolom te masseren. Maak van boven naar beneden draaiende bewegingen en voer de druk naar beneden toe een beetje op.



22 Eindig de massage door een tijdje met de baby in je armen te zitten.





slotervaartziekenhuis