



Polariteitsmassage



Inleiding

Een pasgeboren baby heeft niet alleen melk nodig. Iedere baby wordt geboren met behoefte aan lichamelijk contact. Het is dan ook heel normaal dat uw baby graag in de armen genomen wordt. Het is fijn dat u met uw baby kan kangaroën. Maar er is nog een mogelijkheid om op een prettige manier met uw baby bezig te zijn.

Uit onderzoek is gebleken dat een baby het prettig vindt om gestreeld en gemasseerd te worden. Tijdens een massage leert een baby zijn zintuigen te coördineren. Hij wordt zich bewust van het eigen lichaam en van zijn relatie met de ander. Los van alle voordelen die een massage biedt, is het een zacht en natuurlijk middel om affectie te tonen.

Polariteitsmassage

Babymassage wordt aangeraden bij baby's vanaf 6 weken oud. Maar aanraken gebeurt al vanaf de geboorte. Ook uw baby, die in de couveuse ligt, heeft baat bij lichamelijk contact. In de eerste weken is er natuurlijk geen sprake van echte massage. De huid van uw baby kan erg dun en gevoelig zijn. We spreken dan over lichte aanrakingen en strelingen. Dit wordt polariteitsmassage genoemd.

Deze massage draait om iets wat mensen altijd doen: aanraken. Als iemand pijn heeft, ziek is, troost of aandacht nodig heeft, zal je die persoon aanraken of vasthouden.

Voordelen voor de baby:

- Uw baby wordt rustiger als hij uw handen voelt.
- Betere bloedsomloop en stimulering van het afweersysteem.
- Vermindering van stress.
- Stimulering van de ontwikkeling van de tastzin.
- Pijn en ongemakken worden verlicht.
- Ontspanning en bevordering van diepe slaap.

De gezichtsuitdrukking van uw baby verandert terwijl u bezig bent.

Spanning verandert in kalmte en tevredenheid. Uw baby gaat rustiger en diep ademen.

U kunt de polariteitsmassage zo vaak en zo lang doen als u wilt.

De verpleegkundigen kunnen uw baby de polariteitsmassage geven, maar het is veel beter als u het zelf doet!

Liefdevolle bewuste aanraking, verzorgend contact tussen ouders en baby is heel erg belangrijk. Het heeft reële invloed op de latere ontwikkeling van uw baby. De boodschap van hart en handen begrijpt iedere baby instinctief.

De belangrijkste elementen die de band tussen ouder en baby versterken zijn:

- Oogcontact.
- Huidcontact.
- Stem van de ouder.
- Geur van de ouder.
- Ritme van verzorging.

Baby- en polariteitsmassage helpt de band tussen u en uw baby te versterken. Als u iedere dag uw baby een polariteitsmassage geeft, leert u de lichaamstaal en het communicatieritme van uw baby kennen, wat de baby prettig vindt en wat het wel en niet aan kan.

Prematuur

Vooral te vroeg geboren baby's moeten veel pijnlijke, vervelende onderzoeken en behandelingen ondergaan.

Ook voor u als ouder is het een moeilijke periode. Uw baby is te vroeg geboren en/of ziek. Hij moet in het ziekenhuis blijven en ligt in de couveuse. U kunt nog niet thuis van uw baby genieten. Daarom is het juist voor u van extra groot belang dat u uw baby leert kennen en dat u uw baby rust en geborgenheid kunt geven. Zelfs in de couveuse kunt u uw baby liefde en aandacht geven.

Voorwaarde

Een voorwaarde voor een effectieve polariteitsmassage is dat degene die masseert zich inleeft in het gevoel van aanraken. Dan is er communicatie mogelijk tussen ouders en baby.

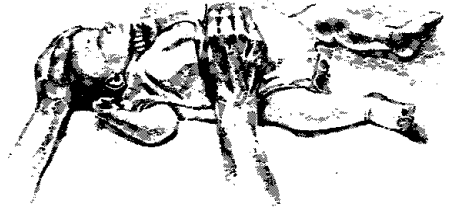
Techniek

- Er wordt gewerkt met specifieke plekken op het lichaam die energie opnemen en verdelen. Uw handen hebben daar het grootste effect.
- Concentreert u zich op de baby en laat u niet afleiden door alles wat er op de couveusekamer gebeurt.
- Probeer rust in uw handen te brengen, door diep en rustig te ademen.
- Leg uw handen in de posities zoals hieronder beschreven is.
- Per positie de handen 1 tot 2 minuten laten liggen.
- De handen moeten heel licht op uw baby rusten.
- Hou altijd dezelfde volgorde aan in verband met de herkenbaarheid en regelmaat voor uw baby.
- Ook toe te passen als de baby op de zij ligt

Posities

De baby ligt op zijn rug

- Linkerhand op het voorhoofd.
- Rechterhand op het buikje, boven de navel.



- Linkerhand op het voorhoofd.
- Rechterhand op de voetzooltjes.



Uw baby ligt op zijn buik

- Linkerhand op het hoofdje.
- Rechterhand op de bovenrug.



- Linkerhand op het hoofdje.
- Rechterhand op het stuitje.



- Linkerhand op het hoofdje.
- Rechterhand om de billetjes.



- Linkerhand op het hoofdje.
- Rechterhand op de voetzooltjes.



Naast de polariteitsmassage zijn er mogelijkheden om een begin te maken met babymassage. U leert technieken die zijn aangepast aan de toestand van uw baby, die niet belastend zijn, maar er wel voor zorgen dat uw baby zich getroost en geborgen voelt. Afhankelijk van wat uw kindje aan kan worden de technieken voorzichtig uitgebreid. Als u vragen of opmerkingen heeft, kunt u bij een van de verpleegkundigen terecht.

Heel veel plezier met het masseren van uw baby!