

## Babymassage, waarom?

Schattig zijn ze die kleintjes, het liefst zou je ze de hele dag willen knuffelen, aaien en vertroetelen. Belangrijk, want positieve aandacht biedt baby'tjes vertrouwen en veiligheid. Maar wat 'BabyMassage' dan voor extra's brengt, leg ik je uit.

Babymassage pas je zelf waarschijnlijk tussendoor al toe zonder hier bij stil te staan. Door bewust bezig te zijn met het masseren van je kindje, komt dit ten goede aan ontwikkelingsprocessen van de kleine en van jezelf als ouder. Onderzoek heeft hierin reeds het een en ander aangetoond. Echter moeten we niet te snel gaan en beginnen bij het begin:

Babymassage wordt ter ontspanning op de blote huid gegeven. Huidcontact is de eerste ervaring van een kindje en biedt warmte en begrenzing. Door de foetus (je buikkindje) werd tast reeds ervaren! Babymassage is een liefdevolle en zachte manier van aanraking welke inhaakt op de algehele verlichting van klachten, een positieve hechting en een gevoel van welzijn. Het is niet gericht op een behandeling van



pijntjes en klachten en biedt een gevoel van geborgenheid. Ook andere hormonen, zoals het slaaphormoon en groeihormonen, worden aangemaakt tijdens massage. En als klap op de vuurpijl worden stresshormonen uitgebalanceerd. Dit is onder andere aangetoond in een studie van Asadollahi M. e.a. (2016). Zij constateerden dat cortisolwaarden van vroeggeboren kinderen veranderen wanneer ze gemasseerd worden. Fijn dat massage een manier is om stress bij vroeggeboorte te verminderen!

Kortom babymassage is een mooie manier om in contact te staan met je kindje. Het kan jou helpen je kindje te leren kennen en minder onzeker te zijn in het ouderschap. En misschien belangrijker nog, je kindje ervaart het als positief. Probeer het eens!

Babymassage, het resultaat: een gelukkige, gezonde baby!

klachten (daar waar babyreflexologietherapeuten of osteopaten wel klachtgericht werken). Daarnaast leer je jouw kindje te observeren en met hem of haar te communiceren tijdens de massage. Je leert de taal van jouw kindje kennen.

### Aanraking is voelbaar voor een baby

Wist je dat na ongeveer zes weken aanraking daadwerkelijk voelbaar is voor een baby. Je kindje herkent het gevoel van aanraking.

We nemen een greep uit mooie onderzoeken naar de effecten van babymassage door. Het contact met vroeggeboren kindjes is vaak minder intiem, omdat deze bijvoorbeeld in een couveuse liggen. Om die reden zijn er veel onderzoeken gedaan bij deze doelgroep.

Zo toont een interventiestudie van Jabraelle M. e.a. (2016) aan dat het masseren van premature zuigelingen met olijfolie een positieve invloed op hen heeft. Het is eigenlijk maar een eenzijdig onderzoek, want zowel ouder als kind profiteren van massage! Zo is gebleken dat lichamelijk contact de uitwisseling van energie tussen ouder en kind bevordert. Een aangetoond

voorbeeld is dat angstervaringen van moeders afnemen wanneer zij hun zuigeling masseren (Afand N. e.a.; 2017). De toepassing van massage bij premature baby's kan zo dus ook bevorderlijk zijn voor de geestelijke gesteldheid van de ouder, iets waar het kind ook weer van profiteert. Een win-win situatie dus!

### Waar dat mee te maken heeft?

Voornamelijk met hormonen. Aanraking is voor de mens van groot belang, zeker voor kinderen. Massage doet oxytocine vrijkomen, een van de gelukshormonen. Dit hormoon verzacht