

BABYMASSAGE

EEN ONTSPANNEND MOMENT VOOR BABY EN OUDER

Tijdsduur	Maximaal 20 minuten
Vorbereidingstijd	5 minuten
Ontwikkelingsgebied	Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	0-1 jaar
Soort activiteit	Lichaamsbesef



Wat heb je nodig?

- (Massage)olie. Let er op dat deze geschikt is voor baby's!
- Handdoek
- Kleertjes voor na de massage
- Billendoekjes en een luier

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Een massage is ontspannend voor jouw baby maar ook voor jezelf! Neem er dan ook even de tijd voor. Veel baby's vallen in slaap na een massage waardoor jij even tijd hebt voor andere dingen. Naast de ontspanning heeft een massage ook voordelen voor de gezondheid en ontwikkeling van jouw baby!

Vorbereiding

Kies een moment op de dag waarop je baby rustig maar alert is. Bijvoorbeeld vlak voordat hij naar bed gaat. Let op dat je baby niet net wat gedronken heeft! Masseer jouw baby niet als hij drie dagen geleden een vaccinatie heeft gehad, last heeft van uitslag en/of koorts heeft of zich niet lekker voelt. Test van te voren ook of jouw baby niet allergisch is voor de olie die je wilt gebruiken. Doe dit door wat olie aan de binnenkant van zijn elleboog te wrijven en wacht dan een paar minuten. Geen reactie? Dan kan je beginnen met de massage!

Aan de slag

Stap 1: Pak voorzichtig met je hand het bovenbeen van jouw baby vast. Glijd dan om en om met jouw handen naar beneden tot over de voet.

Stap 2: Masseer met ronddraaiende bewegingen de onderkant van de voeten met de platte duim. Doe dit van de hiel naar de tenen toe.

Stap 3: Herhaal de stappen 1 en 2, maar masseer dan de armen en handen van jouw kleine.

Stap 4: Leg je handen op de borst van je kind en streel naar de zijkant van het lichaam. Strijk daarna van de rechterschouder naar de linkerheup en van de linkerschouder naar de rechterheup. Draai als laatste met je platte hand (of gebruik alleen een aantal vingertoppen) cirkels over de buik van jouw baby.

Stap 5: Tot slot kan je de rug van jouw baby masseren. Doe dit alleen als het hoofd helemaal ontspannen is. Gebruik dezelfde techniek als bij de buik. Bij twijfel sla je deze stap over.

RAKET LANCEREN

SCHOOTSPEL MET JE JONGE KIND

Tijdsduur	1-5 minuten (of zoveel langer als je zelf wilt)
Vorbereidingstijd	geen
Ontwikkelingsgebied	Muzikale en sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	0-2 jaar
Soort activiteit	Schootspel

Wat heb je nodig?

- Een plek waar je gemakkelijk kunt zitten
- Het versje

Vorbereiding

Raket lanceren Tineke Vlaming

Wie wil er le - ren een ra - ket te lan - ce - ren, kijk maar eens goed, dat

doe je zo: Drie, twee één, let op: GO!
Three, two, one, lift off: GO!

Afspelen (k)

Aan de slag

Een baby zit op je schoot, met het gezicht naar je toe. Zo kun je goed zien of je harder of zachter moet bewegen. Een dreumes kan ook met de rug naar je toe zitten.

Beweeg je benen op en neer, alsof je kind paardrijdt. Na 'Drie, twee, een, let op' blijven je benen stil en houd je een spannende pauze. Op 'GO!' til je je kind hoog de lucht in.

Varieer in tempo en volume.