

Shantala babymassage



Stichting Eerstelijnsgezondheidszorg Lelystad



Gezondheidscentrum Waterwijk
Voorstraat 333
8226 KB Lelystad

tel. (0320) 25 38 93
of (0320) 25 26 25
www.stel-lelystad.nl

Shantala Babymassage

Als baby verlang je naar geborgenheid en lichamelijke warmte. Na een veilig en vertrouwd verblijf van negen maanden in de moederschoot, lig je plotseling in een vrolijke kinderkamer. Toch blijft de behoefte aan intimiteit en lichamenlijk contact onverminderd bestaan.

Babymassage is een techniek waarmee u uw kind de nodige warmte en weerbaarheid kunt geven.

Voor uw baby – die nog niet kan praten – is de huid de belangrijkste mogelijkheid om contact te hebben met anderen. Lichamenlijke aanraking geeft uw kind het gevoel van veiligheid en vertrouwen, terwijl u als ouder, door uw kind strelend te masseren, een versterking van de onderlinge band ervaart.

De cursus babymassage is gebaseerd op de oude Indiase Shantala massage, die bij baby's op de blote huid wordt gegeven. Het is massage met een ritmisch karakter, in Europa geïntroduceerd door de Franse arts F. Leboyer. De massage brengt ouders en kind dichter bij elkaar en bevordert een aantal lichamenlijke functies van de baby, zoals bloedsomloop, ademhaling en spijsvertering.

Daarnaast is de massage nuttig voor baby's met huilgedrag, maar ook voor couveusekinderen en baby's die door ziekte een tijd het contact met de ouders hebben gemist.

Door te kijken hoe je kindje reageert tijdens de massage, leer je zijn lichaamstaal beter begrijpen. Zo leer je elkaar spelenderwijs op een heel andere manier kennen. Tenslotte is babymassage gewoon lekker om te krijgen en ...te geven.

Opzet van de cursus

De cursus Babymassage bestaat uit vijf bijeenkomsten van anderhalf uur en is bedoeld voor ouders met baby's vanaf zes weken tot negen maanden oud. De groepen bestaan uit maximaal zes baby's en hun ouders (moeder en/of vader, verzorger). De cursussen worden het gehele jaar door georganiseerd, meestal 's morgens. De cursusleider is opgeleid in de Shantala volwassenen- en babymassage techniek en heeft ruime ervaring in het begeleiden van groepen.

De bedoeling van de cursus Babymassage is dat u kennis krijgt van het masseren en van de ontwikkeling van uw baby. U leert om vanuit uw eigen gevoel uw kind met aandacht aan te raken.

Daarnaast zult u ook zelf de massage ervaren middels een volwassenenmassage over de kleding heen.

Inhoud van de cursus

Iedere les verloopt min of meer volgens een vast patroon. Na een welkom is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. U kleedt rustig uw baby uit, waarna de cursusleider verschillende houdingen en handelingen (massagetechniek) laat zien met behulp van een babypop. Gedurende 20 à 30 minuten masseert u uw kind. Met verschillende oefeningen stimuleert u uw kind actief te zijn of juist om te ontspannen. Na de massage worden de baby's weer aangekleed en eventueel gevoed. Tijdens een kopje koffie of thee kunt u napraten.

Naast de babymassage staat er in iedere bijeenkomst ook een thema centraal:

- het dragen van uw baby (draagdoek, babybag, hangmat);
- lichaamstaal van de baby;
- huil- en slaapgedrag van de baby;
- de motorische ontwikkeling van een kind;
- hoe ervaart u het ouderschap.

De bijeenkomst wordt afgesloten met een volwassenenmassage die u als ouders bij elkaar toepast. Zo ervaart u letterlijk 'aan den lijve' wat uw baby ook voelt!

Benodigdheden voor de cursus

Wanneer u met uw baby naar de cursus komt, brengt u dan steeds de volgende materialen mee:

- flesje zoete amandel- of Johannesolie (verkrijgbaar bij de

drogist) en een klein, stevig afsluitbaar schaaltje, om de olie in te doen;

- twee handdoeken;
- badcape of omslagdoek;
- zo nodig: voeding voor uw baby (bij flesvoeding ook flessenwarmer);
- voldoende schone kleding voor uw baby.

Kosten van de cursus

De kosten voor deelname aan de cursus bedragen € 65, - voor vijf bijeenkomsten.

Inlichtingen een aanmelden

Wilt u meer informatie, dan kunt u bellen met Henk Verheul, docent zwangerschapscursus en babymassage in gezondheidscentrum Waterwijk, tel. (0320) 25 38 92 op dinsdag t/m vrijdag van 09.00 tot 15.00 uur.

U kunt zich aanmelden voor de cursus Babymassage door het aanmeldingsformulier ingevuld en ondertekend op te sturen naar:

*STEL / Gezondheidscentrum
Waterwijk
T.a.v. Henk Verheul
Antwoordnummer 945
8200 WB Lelystad*

(Postzegel is niet nodig)

Ondertekende geeft zich op voor deelname aan de Cursus Shantala Babymassage in gezondheidscentrum Waterwijk

Naam:.....
Adres:.....Postcode en woonplaats:.....
telefoonnummer:.....
Naam van de baby.....Geboortedatum Baby.....
Voorkeur cursusdag: woensdag / donderdag / vrijdag / geen voorkeur*
Bijzonderheden:.....
Handtekening:.....
.....datum:.....

Deelnemerskosten zijn: € 65, - (contant te voldoen bij de eerste cursusbijeenkomst)

Cursus heeft alleen doorgang bij voldoende deelnemers (minimaal 5)

Mocht u binnen een week voor aanvang van de cursus annuleren, dan brengen wij € 10, - administratiekosten in rekening.

**Formulier ingevuld en ondertekend opsturen naar: STEL / Gezondheidscentrum Waterwijk
Antwoordnummer 945, 8200 WB Lelystad (Postzegel is niet nodig)**