

De benodigdheden

Kledingadvies voor ouders en kind:

- makkelijk zittende kleding
- extra schone kleren voor je baby
- Hydrofiele luier
- Voeding voor je baby

Prijzen

Individueel: 2 lessen € 50,-

Groepsverband 3 a 4 baby's: 4 lessen € 85,- per baby

De prijzen zijn inclusief olie, gebruik van badhanddoek, informatieboekje over de massagetechnieken een kopje koffie of thee bij elke bijeenkomst.

Voor aanmelding voor de workshop kunt u bellen naar 0251-257252 of via de website www.gcbroekpolder.nl en klik dan op Kind en Jeugd. Via het aanmeldformulier en vermelding van de workshop neem ik zo snel mogelijk contact met u op.

De workshop babymassage wordt gegeven door

Linda Nelissen, kinderfysiotherapeut.



samen voor beter, **beter door samen**



Bereikbaarheid

Rehab Centre bevindt zich in het Gezondheidscentrum in de wijk Broekpolder op de grens van Heemskerk en Beverwijk. Het Gezondheidscentrum is gevestigd in wijkcentrum Citadel tegenover de Vomar. Hier is ook een ondergrondse parkeergarage met voldoende gratis parkeergelegenheid.



Rehab Centre

Steenhouwerskwartier 29

1967 KD Heemskerk



**Informatiefolder
workshop babymassage**

www.gcbroekpolder.nl

Babymassage

Je bent net mama en papa geworden! Wat is er nu fijner dan op een leuke manier met je baby bezig te zijn. Baby-massage bij Rehab Centre is een heerlijk ontspannen moment tussen jou en je baby.

Babymassage is een ervaring voor de baby en voor jou als ouder. Het is een uitwisseling van liefdevolle aanrakingen waarbij je contact maakt met je kind. De aanraking zorgt voor rust en ontspanning bij je baby. Het is daarbij ook goed voor de interactie en band tussen jou en je kind. Je kind zal genieten van de aanraking en aandacht. Door het intieme contact leer je de lichaams-taal van je kindje beter begrijpen. Je kunt er vervolgens passender op reageren. Dit geeft je kindje een gevoel van veiligheid en vertrouwen en het stimuleert het gaan hechten. Maar het geven van baby-massage is vooral ook erg leuk!

Effecten van babymassage

Babymassage heeft een positieve werking voor zowel de baby als voor de ouder. Door regelmatig te masseren worden de zintuigen van je baby geactiveerd en slaap- en eetritme verbeteren. De ongemakken van eventuele darmkrampjes kunnen beter opgevangen worden,



Baby's die veel huilen en/of erg onrustig zijn, worden door de massage gerustgesteld en ontspannen. De kinderen worden minder vaak ziek en zitten beter in hun vel. Het is ook goed voor de groei en het vergroten van het lichaamsbesef van de kinderen. Voor ouders zorgt het ook voor ontspanning, maar ook voor het vergroten van het zelfvertrouwen als ouder. Door de aanraking en contact vergroot het de intimiteit en het begrijpen van je kind.

Voor wie

Baby's die in aanmerking komen voor massage zijn:

- Gezonde' baby's
- Premature (te vroeg geboren) baby's
- Huilbaby's
- Onrustige baby's
- Leeftijd tussen 6 weken en 6 maanden oud

Wanneer niet

De cursus zal niet door kunnen gaan bij:

- Hoge koorts
- Acute infecties
- Inwendige bloedingen
- Gezwollen klieren
- 24 uur na inenting

In groepsverband of individueel

De cursus wordt gegeven in groepsverband met max. 4 ouders en baby's om iedereen voldoende aandacht te kunnen geven. Er wordt aandacht besteedt aan het overbrengen van de massagetechnieken, de ontwikkeling van het kind in het eerste levensjaar maar ook houdings- en tiltechnieken. Bovendien is het gewoon erg gezellig met andere mama's en papa's ervaringen uit te wisselen, elkaar tips te geven en om lekker te kletsen over jullie kleintjes! De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt gegeven door de kinderfysiotherapeut. Op elke eerste maandag en dinsdag van iedere maand start de cursus van 09.00-10.30.

Babymassage kan ook individueel bij u thuis worden gegeven of samen met vriendinnen.

