




Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A
7442 TA Nijverdal

 www.fysiosterk.nl
 info@fysiosterk.nl
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)
 0548 - 61 66 87

BABYSTERK

Babymassage, baby-yoga en
draagdoekenadvies



Aanraken is misschien wel de meest intensieve en pure vorm van communiceren. Aanraken is voor een pasgeboren baby de eerste taal, het eerste communicatiemiddel, en speelt een belangrijke rol bij de vorming van een relatie tussen ouder en kind. Door deze manier van contact maken kun je liefde en emotie uiten en aan de behoefte van lichamelijk contact voldoen. Dit heeft zowel emotioneel als lichamelijk een positieve werking, waardoor de baby zich in alle opzichten prettig gaat voelen.

Dat geldt in het bijzonder voor huilbaby's, te vroeg geboren zuigelingen en baby's met speciale behoeften. Dit lichamelijke contact met uw kind geeft een gevoel van acceptatie en diep vertrouwen, in zichzelf en zijn of haar omgeving. Doordat uw baby zich bevestigd voelt in zijn bestaan, ontstaat er een veilig gevoel. Daarom is lichamelijk contact met een ouder/verzorger voor een baby net zo belangrijk als zuurstof en voeding.

Naast het bevorderen van de emotionele ontwikkeling heeft lichamelijk contact ook voordelen op de fysieke ontwikkeling. Dit geeft o.a. verbetering van de spijsvertering, hersenen, bloedsomloop, zenuwstelsel. Daarnaast komen de hormonen oxytocine en endorfine vrij die een rustgevend effect hebben op de baby.

De veel voorkomende darmkrampjes in de eerste drie maanden van een baby kunnen middels babymassage en baby-yoga verminderd worden.



Babymassage

Tijdens de babymassage lessen leren ouders/verzorger een aantal eenvoudige en makkelijk aan te leren massagetechnieken waarmee spanningen kunnen worden afgevoerd en communicatie tussen kind en ouder/verzorger wordt bevorderd.

Babymassage wordt veel ingezet bij onrustige baby, huilbaby's of baby's met darmkrampjes. Tevens wordt de motorische en zintuigelijke ontwikkeling van de baby gestimuleerd.

Baby-yoga

Baby-yoga is een combinatie van yoga oefeningen, baby-gym en spelmassage. Met de aangereikte houdingen, technieken en liedjes zullen ouder/verzorger en kind zich vertrouwd gaan voelen met elkaar. Hierdoor zal de onderlinge band versterkt worden. Elke baby heeft van nature drang tot bewegen en behoefte aan contact en geborgenheid. Tijdens deze lessen zal het plezierig samen bewegen met je kind vooropstaan. De yoga oefeningen vergroot het lichaamsbesef van het kind. Een ouder/verzorger leert middels deze oefeningen beter kijken en luisteren naar de behoefte van het kind.



Baby dragen

Baby's vinden het fijn om dichtbij de ouder/verzorger te zijn. Door het huid op huid contact dat er vanzelf is bij het dragen, komen er rustgevende hormonen vrij bij de baby en bij de ouder/verzorger die helpen bij hechting. Het is gemakkelijk om de signalen van de baby goed te leren te kennen en op te pikken wanneer een baby zo dichtbij gedragen wordt. Ook baby's die veel huilen, onrustig zijn of darmkrampjes hebben kunnen gedragen worden. Door te dragen wordt de baby geholpen zich prettiger te voelen, dichtbij de ouder/verzorger in een ontspannen houding.

FysioSterk biedt bovenstaande lessen in verschillende vormen aan. Dit kan zowel individueel als in groepsverband. Wilt u weten wat er op dit moment wordt aangeboden, neem dan contact op.

Cursus BabySterk

De BabySterk cursus is voor ouders/verzorger van baby's tussen de 6 weken en 6 maanden. Wij organiseren een aantal lessen waarin we babymassage, baby-yoga en draagdoeken advies voorbij komen. Er wordt veel geoefend zodat je de verschillende vaardigheden goed kan uitproberen. Tevens is er genoeg ruimte om je vragen te stellen. De focus ligt vooral op het contact leren maken met de baby en elkaar zo beter te leren kennen. Voor aanmelding en informatie kan contact opgenomen worden.