



TRAINING DOCENT BABYMASSAGE
reader

ontspan in...
dreumeland

Specialist in trainingen voor professionals op gebied van het jonge kind:
babymassage, dreumesdans, peuteryoga, peuterdans
voor professionals uit de kraamzorg, kinderopvang en jeugdgezondheidszorg!

DOCENT Shantala BABY-MASSAGE

Leer ouders en baby elkaar nog beter begrijpen!

Voor je ligt de reader behorend bij de training tot docent Shantala babymassage. In deze training leer ik je hoe je ouders leert om hun baby te masseren. We gaan veel bespreken en oefenen. In deze reader vind je onder andere alle sheets die tijdens de videolessen zijn getoond, zo kan je er gelijk aantekeningen bij maken. Achterin zitten nog wat bijlagen die je verder helpen bij de opdrachten. En tevens wat meer informatie die je kan helpen bij het geven van lessen babymassage.

De opdrachten zijn verplicht om je diploma te behalen. In de videolessen vertel ik je erover. De opdrachten zijn:

- volg alle videolessen
- masseer zelf 2 baby's en schrijf hierover een evaluatie verslag (zie bijlage achterin de reader voor hulp hierbij)
- leer een groepje van minimaal 3 ouders met baby in minimaal 3 bijeenkomsten de technieken Shantala babymassage en schrijf hierover een reflectieverslag (zie bijlage achterin de reader voor hulp hierbij)
- volg de live praktijkdag in Dreumeland

Het is nog even van belang om te weten dat op de foto's die in deze scholing worden gebruikt, copyright zit. Deze mag je dus niet gebruiken. Wel kan je natuurlijk zelf foto's online kopen bij verschillende aanbieders van fotomateriaal of deze zelf maken met je pop of tekeningen. Let wel op dat je echt materiaal gebruikt dat je ook daadwerkelijk mag gebruiken. Op aanvraag kan er bij Dreumeland ook een handout besteld worden met tekeningen en eigen logo.

Het is zo'n prachtig beroep, docent babymassage. De blikken die baby's en ouders uitwisselen tijdens de massage zijn onbetaalbaar; ze wisselen zonder woorden zoiets moois uit. Ik hoop dat jij ook veel van die blikken mag vangen! Ik wens je heel veel plezier en succes bij de training en bij je start als docent babymassage!

Hartelijke groet,

Karin Beumer

DREUMELAND

Parkzichtlaan 140
3544 MN Utrecht
info@dreumeland.nl
06 - 141 99 417

Training docent babymassage

Hoe word je een goede docent babymassage?

Shantala Babymassage
module 1 : introductie

Planning

- hoofdstuk 1: Shantala Babymassage
- hoofdstuk 2: Aanleren van de Shantala babymassage technieken
- hoofdstuk 3: bijzonderheden bij baby's & geboorte
- hoofdstuk 4: je eigen praktijk starten

Planning

- hoofdstuk 1: Shantala Babymassage
 - introductie
 - de Shantala babymassage technieken
 - baby-yoga & muziek
 - basisprincipes en -aanrakingen van de Shantala babymassage
- hoofdstuk 2: Aanleren van de Shantala babymassage technieken
 - docent/lesgeven
 - groepspsychologie
 - thema's

Planning

- hoofdstuk 3: bijzonderheden bij baby's en geboorte
 - bijzonderheden bij baby's en geboorte
- hoofdstuk 4: je eigen praktijk starten
 - je eigen praktijk starten

Introductie

- Wat verwacht ik van jullie?
- Lezen:
 - Julia Woodfield- babymassage
 - Baby in een droomrime - Stephanie Lampe
 - Desmond Morris - baby's
 - Problemen laten bij wie ze horen – Gary B. Lundberg & Joy Saunders Lundberg
- Oefenen:
 - op een echte baby (2x), in een eigen cursusgroep

Introductie

- oefencursus:
 - 3 lessen aan minimaal 3 cursisten
 - bouw het aan te leren doorzacht op
 - iedere les iets erbij
 - volgende Dreumeland
 - volgende VSD
 - via Facebook, db, verloskundigen, lactatiekundige, bekenden, waar je massage hebt gedaan, etc.
 - ongeveer 45-75 minuten per les
 - bij de klant thuis, kdv, db, bij jou thuis, locatie huren, ...

Introductie

- Opdrachten:
 - Alle lessen volgen
 - Evaluatie eigen babymassage (2x)
 - Zelf een oefencursus geven (3 lessen aan minimaal 3 cursisten + reflectie, buiten de lesijd) *volgende sheet maar info
 - Lesplan maken
 - Folder maken (facultatief)

De pop

- kopen:
 - Renate's puppenstube
 - Seintoye
 - Hoppediz/Ergobaby (draagdoekpoppen)
- Let op:
 - stoffen tijdje
 - tussen de 40-60 om
 - voorkuur open handje
- Eventueel verzwaren met diepvrieszakjes met vogelzand

Baby's- babymassage

oorsprong

- LeBoyer
- Shantala
- aangepast aan Westerse normen
- goed voor
 - krampjes
 - hefting
 - immuunsysteem
 - aarnak
 - oxytocine

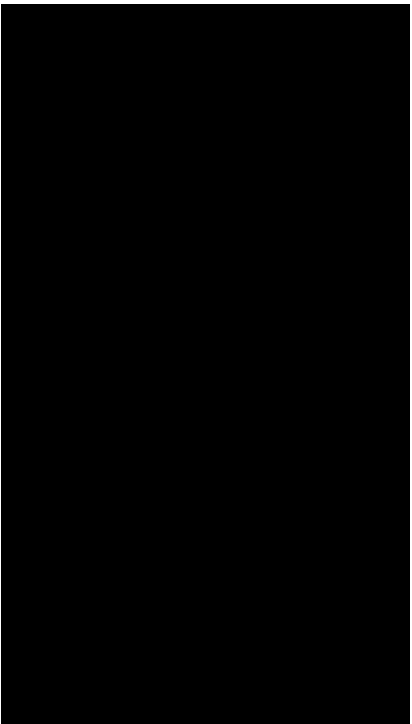


Baby's- babymassage

- tastzin prikkelen
 - oppervlakte huid (bijna 1 m², volwassenen bijna 2 m²)
- grondbeginselen
 - aandacht
 - respect
- hele lijfe aanraken

Shantala's babymassage

- snelheid
- kreunen
- houding



Sonia Rochel

- neonatologie verpleegkundige
- Parijs
- speciale thalasso baby bathing technique

Aanraken

- nachtzuster Californië
- Weeshuis Duitsland (Keizer Frederik II (3e eeuw))
- aapjes van Harlow en hechtingstheorie van Bowlby

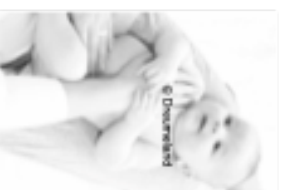
Training docent babymassage

Hoe word je een goede docent
babymassage?

Speciale Babymassage
module 2: de massagepraktijken

Voorwaarden massage

- ritme
- vertraging
- afspreken:
- stoppen mag altijd, kindje gaat voor
- kijk naar je kindje



Voorwaarden massage

- temperatuur: 25 graden
- schone handen (voorkeur zeep)
- liefdevolle benadering (niet uit ergernis over huilen bijv.)
- constant contact (oog-, huidcontact)
- zo weinig mogelijk prikkels: let op tocht, geluid, praten met elkaar

olie

- olie is tussenstof
- verschil mineraal-plantaardig
- gebruik altijd paraffinvrije olie!
- olie in een bakje, evt verwarmen op radiator of in flessenwarmer
- prettig voor de klant als jij het verzorgt

olie

- Natuurlijke olie:
 - amandel-/kokos-/
druivenpit-/tarwekiemolie, etc
 - Ulelede, Zerga, Volatile, etc.
 - Zoete amandelolie (apotheek!)
 - Bij eczeem in overleg met arts
 - Bij noterallergie geen noterolie.



Belangrijk vooraf:

- Per techniek staat vermeld hoe vaak je alles doet, dit is ook afhankelijk van hoelang en wat je gaat masseren! Maximaal ongeveer 30 minuten.
- Masseer je het hele lijfje, hou je dan aan leeftijd in maanden en minimum van 3 keer nuv, vingers/henen (dat is altijd 3x!)
- Masseer je een deel van het lijfje, hou dan rekening met de tijd. De technieken op het buikje kunnen bijv. vaker dan 3x
- Blijf altijd contact houden met het lijfje! Dus altijd aanraken.

Houding tijdens massage

- liggend op schoot:
 - baby ligt op buien, mama leunt naar achteren
- liggend tussen benen
 - baby ligt tussen de benen van ouders
 - ouder moet goed zitten op zitborstel (om belasting rug)
- zittend op mama's schoot
 - baby zit op schoot, leunt tegen mama's buik
 - mama's arm schuin voor lange



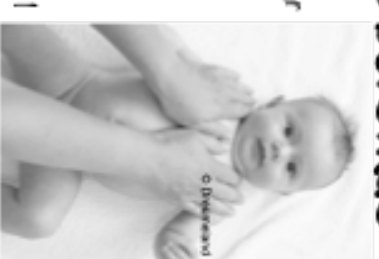
HUID OP HUID CONTACT BEVORDERD ONTSPANNING!
--> oxyfoedne

Massage van de borstkas

vlinder*

- * vinger
- * knuze bord
- handen als vlinder naast elkaar op borstkas leggen
- wrijf met muis van de hand schuin naar schouders
- ga met een strijking terug (contact!)

3-10 x (1fd in mnd) evt. 1 voor 1

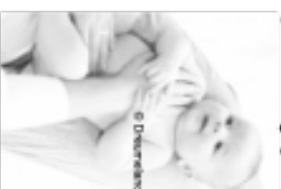


Massage van de borstkas

schuine buik*

- leg een hand plat tegen de heup/zij
- beweeg de hand langzaam naar de tegenoverliggende schouder
- als de ene hand bij de schouder is, vertrekt de volgende

3-10 x (lftd in mnd)



Massage van de armen

schroef*

- zet 2 handen om het serrigje (mag ook met vingers)
- draai de handen naar elkaar als een schroef (praktijkdraai)
- bij de pols maakt 1 van de handen nog een rondje door de plooijes van de pols

3-10 x (lftd in mnd)



Massage van de armen

armbandje*

- trek van je vingers een armbandje
- trek dat van de schouder/oksel naar de pols
- doe het om en om
- estafette: als de ene hand klaar is, volgende

Hou de arm in de houding, maak deze niet lang!

3-10 x (lftd in mnd)



Massage van de handjes

handrug

- ga met 2 duimen of 2 wijsvingers (niet wat lekkerder beweegt) over handrug
 - om en om, over iedere rij middenhandbeentjes
 - bloed naar peesjes
- 3 x over de gehele handrug



Massage van de handjes handpalm

- ga met 2 duimen of 2 wijsvingers (niet vast lekkerder beweegt) over handpalm om en om, over iedere rij middenhandsbeentjes
- niet opent duimrol

3 x over hele handpalm



Massage van de handjes

- knippen
- wrijven
- schudden

vingers

- wikkend masseren tot uiteinde
 - topje vasthouden (aan vinger)!
- > heel belangrijk voor bloedcirculatie!

ledere vinger 1 keer



overstappen andere arm

- Let er op dat ze alle massagebewegingen op 1 arm doen en niet steeds overstappen.
- Voorkeur start rechterarm van de baby (voor de kijkers links) ium bloedcirculatie lichaam
- Laat na massage van 1 arm de beide handen vastpakken
- voor rust
- om verschil te voelen
- om over te pakken zonder los te laten

Massage van de buik

- reiken
- hand over hand
- bewegen

vertikaal*

- hand over hand over buik
- vanaf midderf naar beneden
- hand horizontaal houden
- let op: niet vanaf borst (kortademigheid)

3-10 x (lffid in mind)



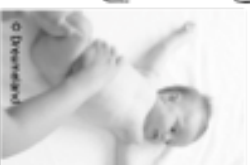
Massage van de buik

horizontaal*

- vier
- breeds
- zij vs zij

- maak met je linkerhand contact (arm, been)
- leg je rechterhand op je kindje
- ontspan hand en arm
- trek vanuit schouder je hand van de ene zij naar de andere

3-10 x (1fd in mind)



Massage van de benen

schroef*

- prikkelbaar
- draaien
- breedte

- zet 2 handen om het beenje (mag ook met vingers)
- draai de handen naar elkaar als een schroef (prikkelbaar)
- bij de enkel maakt 1 van de handen nog een rondje door de plooijs van de enkel

3-10 x (1fd in mind)



Massage van de benen

armbandje*

- boorkantje
- rug
- knieje
- onderste

- maak van je vingers een armbandje
- trek dat van de heup/lies naar de enkel
- doe het om en om
- estafette: als de ene hand klaar is, vertrekt de volgende

3-10 x (1fd in mind)



Massage van de voetjes

wreef

- ga met 2 duimen of 2 wijsvingers (net wat lekkerder beweegt) over wreef
- om en om, over iedere rij middenvoetsbeentjes
- alleen van enkel tot teen

3 x over de hele wreef



Massage van de voetjes

voetzool

- ga met 2 duimen of 2 wijsvingers over voetzool
- om en om, over iedere rij middenvoetsbeentjes
- alleen van hak naar teen

teentjes

- urrikken
- togje vasthouden

Iedere teen 1x, dan over voetzool strijken ...



3 x 5 tintjes
over de voetzool

overstappen andere been

- Let er op dat ze alle massagebewegingen op 1 been doen en niet steeds overstappen.
- Voorkeur start rechterbeen van de baby (voor de kijkers links) i.v.m. bloedcirculatie
- Laat na massage van 1 been beide voetzolen vastpakken
- voor rust
- om verschil te voelen
- om over te pakken zonder los te laten

baby omdraaien

- Pak baby bij heup en draai, baby draait vaak zelf mee
- Begeleid met je andere hand
- Het mag ook op een eigen manier!
- Hou bij deze ligging altijd een hand op de rug of billen

Massage van de rug

Rug zigzag*

- leg je handen horizontaal op schouderhoogte
- beweeg in tegengestelde richting
- cridspan je handen
- beweeg van schouders naar billen van zij tot zij
- maak een strijkende beweging terug

3-10x (aanv. need fit)



Massage van de rug

Rug glijden*

- hou 1 hand op de schouderbladen
- andere hand leggen bilien om rugspieren te ontspannen
- trek de hand van schouderbladen tot bilien
- maak 'schepende' beweging met zijkant van de hand in onderrug

strijkende beweging terug heeft niet verwaagde constant contact met de baby (bilien)

3-10x laant, mind 10d



Massage van gezicht

regenboog*

- vingers achter de oren (zodet je slijd je dunen goed haat)
- zet je dunen horizontaal boven de ogen (aarzel verdravuen)
- beweeg je dunen naar opzij en ontsag tot aan kaaklijn
- og voorkoef shtesj, naar voor slijpen overgaan in een strinking
- terug ontsag en vingers kss hoger zetten voor nog zo'n beog

3-4 x tot ruim voor haargrens/fortharal



Massage van de rug

Bovenrug tot voelen*

- leg 1 hand horizontaal op schouderhoogte
- pak met andere hand de voeten vast
- wolkgrasp of verste voet vast
- knieën niet hoger dan bekken!

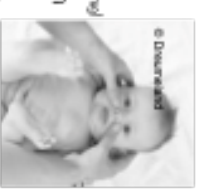
- beweeg van schouderbladen naar voeten
 - strijkende beweging terug heeft niet vu contact voelen
- Draai of rol de baby om. 3-10x laant, mind 10d



Massage van gezicht

terit*

- vingers achter de oren
- zet je dunen horizontaal onder de ogen (lygen rading)
- beweeg dunnen in een trek-daw beweeging schuin nr onderkant oren (breeduit, buitenterit)
- Trek nog 2 schuine lijven, steeds rechter langs de mondhoeken (brrrterit & tertstok)
- na laatste beweging over kaaklijn bewegen (ygrondzell) naar oren en oren zachtjes masseren (=harngen)



Massage van gezicht

rolgordijn*

- * aangeven
top-zaken

- zet je duimen horizontaal bovenaan het voorhoofd
- strijk van boven naar beneden
3 x



de massage - afstrijken

- afstrijken hele lichaam
- in 3 strijkingen hele lijfje aarraken (geen olie)
- aarraken hele lijfje
- afsluiten ernstgebarren
- afsluiting in het ritueel
- blijf contact houden

de massage - afstrijken

1. zijkant hoofd/ornier

- vingers kruisgestrengeld op het hoofdje en naar beneden bewegen
- vermijd aarraken oren, vingers n.V.

• beweeg via armen naar handjes (almerwrdje)

2. zij-/achterkant hoofd/lijf

- vingers kruisgestrengeld op het hoofdje en achter de oren langs naar beneden bewegen

beuwiggen

- onder de schouders lange, lange de zijjes
- via achterkant benen naar voeten, voeten vasthouden

3. voorkeur

- handen voortanga over hoofd, borstkas en beenjes
- voeten vasthouden, en kindje knuffelen

Training docent babymassage

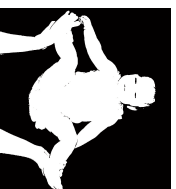
Hoe word je een goede docent babymassage?

Samiaa Babymassage
modul 3 baby-yogatoelatingende oefeningen

afsluitende yoga-oefeningen

3. benen (ontspannen onderrug/heupjes)

- pak de onderbenen van je kindje vast
- kruis met rechterhand boven en laat weer open 'vallen'
- kruis met linkerhand boven en laat weer open 'vallen'
- forceer niets, benen niet zelf spreiden, niet bij heupdysplasie
- ontspannen in kleermaker



afsluitende yoga-oefeningen

1. armen recht (ontspannen boverrug/schouders)

- pak onderarmen kindje vast en kruis armen
- kruis met rechterhand boven en laat weer open 'vallen' e.o.

2. armen diagonaal (ontspannen rug/heupjes)

- pak tegenovergelegen arm en been en beweeg naar elkaar toe
- beweeg terug en maak lang



Training docent babymassage basisaanraking en -principes van de Shantala babymassage

Shantala Babymassage
module 4: basisaanraking en -principes



Shantala babymassage

'Worden gedragen, gewiegd, gestreeld, vastgehouden, gemasseerd: zoveel wijzen om kleine kinderen te voeden. Minstens even onontbeerlijk als vitamines, mineralen en eiwitten. Als het kind dit alles moet missen, samen met de geur, de warmte en het vertrouwde stemgeluid, dan zal het, zelfs al wordt het volgegoten met melk, van de honger wegvlijnen'

Aldus F. Leboyer in zijn boek Shantala Babymassage

Shantala babymassage

basisaanraking en principes van Shantala babymassage

1. zorg dat je zelf ontspannen bent voordat je de baby aanraakt
2. benader de baby altijd rustig en met aandacht
3. vertraag
4. laat elke aanraking voelend en invoelend zijn
5. kijk hoe de baby reageert op de aanraking
6. pak de baby basisbevestigend op en draag hem basisbevestigend

Shantala babymassage

7. bed bescherming en veiligheid
8. ga niet mee met de onrust van de baby
9. er is een begin en een eind aan ieder contact
10. praat zachtjes en met rustige stem tegen de baby
11. breng de baby terug in de positie zoals het in de baarmoeder lag (foetushouding)
12. pas zoveel mogelijk roterend hanteren toe bij lieververschoning en aan- en uitkleden

Shantala babymassage

- zorg dat je zelf ontspannen bent voordat je de baby aanraakt (1)
 - ga niet mee met de onrust van de baby (8)
- Hoe zorg je dat je zelf ontspannen bent?
- GRONDEN
- terwijl je staat
 - je hart openen
 - stilzitten
- Raak aan met aandacht!

Shantala babymassage

- benader de baby altijd rustig en met aandacht (2)
 - vertrag (3)
- Hoe zorg je hiervoor?
- VERTRAGEN
- de baby moet het met zijn aandacht kunnen volgen
 - vertragen is daardoor veilig en duidelijk
 - niet vertragen is vaak uit verbinding zijn/raken

Shantala babymassage

- kijk hoe de baby reageert op de aanraking (5)
 - praat rustig en met rustige stem tegen de baby (10)
- Hoe zorg je hiervoor?
- LICHAAMSTAL
- contact via aanraken
 - contact via de ogen
 - contact via de stem
 - contact via proeven
 - contact via raak

Shantala babymassage

- pak de baby basisbevestigend op en draag hem basisbevestigend (6.)
 - breng de baby terug in de foetushouding (11)
- Hoe doe je dit?
- > TILLEN EN BASISBEVESTIGEND DRAGEN
- duim in de lies en arm onder schouderjtes (draaiing, geen overstrekking)
 - draaien op arm vanuit billen
 - steun altijd onder de billen, eventueel ruggetje tegen jouw buik
 - vinger in de boorn

Shantala babymassage

- bied bescherming en veiligheid (7.)
- Hoe doe je dit?
- > BESCHERMING EN VEILIGHEID BIEDEN
- op schoot bij de ouders
 - mutsje
 - kap van de kinderwagen
 - prikkelreductie
 - masseer en raak je baby aan

Shantala babymassage

- breng de baby terug in de foetushouding (11)
- Hoe doe je dit?
- > EMMEREN
- tummy tub
 - weinig water
 - arm voor langs als een gordel, rug tegen je buik en dan in tub laten zakken
 - flexiehouding
 - ontspanning

Shantala babymassage

- roterend hanteren bij luierverschoning en aan- en uitkleden (12.)
- Hoe doe je dit?
- > ROTEREND HANTEREN
- uitkleden:
 - truitje/lemdje: per arm vanuit zijlig, dan van achter hoofd naar voren
 - broekje: afsnijken, per been vanuit zijlig, dan van achter naar beneden
 - luier: verschoonen in zijlig
 - aankleden: zie volgende sheet

Shantala baby massage

- roterend handen bij liersverschoning en aar- en uitkleden (12)

Hoe doe je dit?

—> ROTEREND HANTEREN

- aankleden:
- truitje/hemdje achter het hoofdje leggen van achter naar voren, pak handje door de mouw heen en trek erdoor
- broekje afstrijken, schuif broekspijpen over de beenjes, pak been vanuit zijlig omhoog trekken

vertraag en neem de tijd

leed behalve zelf meekwaggen

Training docent babymassage

Hoe word je een goede docent
babymassage?

Het aanleren van de massage technieken
module 1 : het lesgeven als docent babymassage

bijzonderheden bij baby's

- Aziatische blauwe plek
- overstrekken, foetushouding
- huilt tijdens les
- na de les: baby huilt of slaapt
- vlak voor plassen vaak huilt
- vlak voor slapen vaak huilt
- massage kan tijdens slaap, niet vlak voor (prikkel)

Bijzonderheden

- terminologie/keywords
- wegbewijzing (boven-beneden)
- massage in breedte en lengte
- plassen/poeppen
- reactie na de massage: onrust of rust?

bijzonderheden bij baby's

- kreunen
- prikkele (kou, contact mama, spanning mama)
- vaccinatie
- wanneer masseren?
- vergeten onderdelen!
- gebroken sleutelbeentje (1%)
- bij (kans op) koorts niet masseren!

contra-indicaties

Je masseert niet bij:

- koorts (kan stijgen)
- botbreuken
- ontstekingen
- zwellingen
- open wonden
- besmettelijke huidziekten
- huilt, oververmoeid zijn
- weerstand ouders
- ziekte
- open eczeem
- TUIFFEL!

Andere aanpak bij massage:

- heupdysplasie (voorzichtig met beenmassage)
- gematigde schouder (voorzichtig met armmassage)

Wat moet je weten als docent?

Verkrijg via aarmeldformulier of intake:

- bijzonderheden baby
- geboortedatum en uitgerkende datum
- bijzonderheden zwangerschap/bevalling

Met deze kennis ben je goed voorbereid.

Ondervang verwachtte 'problemen' gelijk vooraf in je intro (vriendinnen, huilt, start van de les)

De docent

- brengt kennis over

- doet het 'overheven' voor, ondersteunt met woorden
- houdt rekening met spiegelen
- corrigeert verkeerde techniek, tempo, praten/ornust
- is geen specialist (erf sutherland doorverwijzen)
- heeft een professionele houding
 - maakt oogcontact, toont belangstelling
 - gebruikt taal correct
 - heeft geen oordeel (open houding)
- zet de toon voor de groepsnorm
- valkuil: afstand bewaken en professionaliteit (boek: Problemen laten bij wie ze horen)
- oplossing: blijf bij de massage/het onderwerp

Introductie praatje

- Over jezelf
 - waarom babymassage
 - eigen ervaringen?
- Wie zijn jullie? En wie heb je bij je?
- Korte intro Shantala Babymassage (Lehoyer, Shantala)
- olie (minerale vs plantaardige)
- afspraken
 - huilt: kijk wat je kindje nodig heeft
 - later komen: geen probleem, wie beginnen wel alvast
- de verdeling in blokken, je lesopbouw (wanneer wijk blok?)
- ieder kind reageert anders op de massage, accepteer dat.

	verdeling massage
blok 1	borstkas & armpjes
blok 2	buiK & beenTjes
blok 3	rug
blok 4	gezichtje
overig	altijd afstrijken! yoga indien mogelijk

	Klassiek'	Dreumeland
les 1	borstkas & armpjes afstrijken	buiK & beenTjes afstrijken eventueel: yoganbadje
les 2	borstkas & armpjes buiK & beenTjes afstrijken	borstkas & armpjes buiK & beenTjes afstrijken
les 3	borstkas & armpjes buiK & beenTjes rug afstrijken	rug borstkas & armpjes buiK & beenTjes afstrijken
les 4	borstkas & armpjes buiK & beenTjes rug gezichtje afstrijken	gezichtje rug borstkas & armpjes buiK & beenTjes afstrijken
les 5	borstkas & armpjes buiK & beenTjes rug gezichtje afstrijken yoga	



type leren/onthouden

- **verbaal**
 - benoem daarom steeds wat je zelf doet
 - valkuit: handjes=handen, verkeerde dingen benoemen
 - doe het daarom zelf mee
- **visueel**
 - doe het voor op de pop
 - geef voorbeelden bij je thema's

keywords

- **vliinder**
 - schuin naar schouder
 - 1 voor 1 bij hulen/jonge baby/trauma
 - activeert, als uitrekken
- **schuine buik**
 - bloedcirculatie armen
 - kruisen
 - diagonaal
- **armbandje (ook been)**
 - ringetje
 - C/U
 - massage lengte
 - estafette / om en om
- **schroef (ook been)**
 - prikkeldraad, wringen
 - tegengestelde draai (flasje)
 - breedte massage
 - rondje in de pols

keywords

- **hand/voet**
 - vergeet duim/voetzool niet
 - peesjes
 - 3 maal 5 lijntjes
 - van pols tot vinger/enkel-teen
- **vinger**
 - wrikken, wiebelen
 - trappefje, ringetje
 - knijpen, waskrijper
 - alle vingers 1x
- **buik**
 - vanaf middenrif iem ademhaling
 - estafette
 - waterpad
 - massage lengte
- **buik horizontaal**
 - van zij naar zij, zwabber
 - contact met liks
 - ter hoogte vd riem
 - massage breedte
 - mee met damrichting

didactisch bekeken

- **360 graden**
 - rondkijken
 - automatiseren
- **huilen**
 - doorgaan met de rest
 - later oppakken
- **belangrijk**
 - zonder verwachtingen masseren
 - 2e les vragen naar reactie vorige keer
- **einde les**
 - duidelijk signaal
 - helpen inpakken
 - vast opruimen

keywords

- **rug zigzag**
 - eerst breedte
 - hou altijd hand op rug
- **rug lengte**
 - druk tegen billen voor ontspannen rug
 - in onder rug scheppen
- **rug helemaal**
 - vorkgreep
 - knieën lager dan bekken iem overstrekken
 - 2 benen tegelijk of rug-been-been

hoe te zitten? ...

- strandstoel
- meditatiestoel
- schapenvacht



hoe te zitten? ...

- kussen tegen muur
- op aankleedkussen
- hoogpolige badmat



muziek

- niet bij binnenkomst
- rustig, niet afleidend
 - geen zang
 - geen grote komposities
 - zacht (achtergrond)
- shantalamuziek (via VSD)
- Erik Berglund (harpa para bebés)
- pianomuziek (Einaudi)
- wehessmuziek
- panfluit, ...

Training docent babymassage

Hoe word je een goede docent
babymassage?

Het samen van de massagecertificaten
module 2: de groepspsychologie tijdens een cursus

groepspsychologie

- groepsfasen
- parallelfase (zichzelf, eigen acceptatie)
- opnemingsfase (zichzelf tav de groep)
- wederkerigheidsfase (groepsontwikkeling is gelukt, er is ruimte en aandacht voor iedereen)
- eindfase

groepspsychologie

- Stanford-gevangenis experiment (1971)
- onderdanigheid en machtsmisbruik
- Milgram's gehoorzaamheidsstudie (1963)
- film: the Wave

conclusie: groepspsychologie is machtig!

groepspsychologie

- groepsdynamiek
- nadrukkelijk aanwezige cursist (**tuwab**)
- ernaast zitten, zodat je meer oogcontact met anderen maakt
- let op dat haar mening niet als waarheid wordt gebracht, dus geef objectieve oordelen of vul haar aan

groepspsychologie

- **praters** (vriendinnen)
- er tegenover zitten, oogcontact afdwingen
- benadruk aandacht voor je kindje = betere massage
- niet zelf harder gaan praten
- als je het vooraf weet, benoem het in je intro (aandacht bij massage!)

groepspsychologie

- specifieke gebeurtenissen
- **moeder huilt uit onzekerheid**
 - laat iedereen door masseren
 - geef haar even aandacht in de vorm van een glaasje water of zakdoek
 - spreek haar na de les uitgedrukt
 - **kindje huilt veel**
 - geef de moeder vertrouwen ("je doet het goed", "kijk hoe de voetjes reageren op de massage")
 - laat kindje oppakken wanneer het teveel is

groepspsychologie

- **negatieve cursist**
- vaak uit onzekerheid, trauma
- niet teveel aandacht aan geven
- **angstige cursist**
- te voorzichtig met het kindje
- vraagt veel 'na'
- wees niet de expert op alle gebieden!
- niet teveel aandacht, want dat brengt spanning over
- **stille cursist**
- spreek haar direct aan: wat vind jij? hoe is dat bij jou?

groepspsychologie

- specifieke gebeurtenissen
- **moeder gaat te snel**
 - algemeen benoemen "denk aan je tempo"
 - **moeder verbetert andere moeder**
 - "iedereen doet het op zijn eigen manier"
 - **moeder pakt kindje verkeerd vast**
 - basisbevestigend dragen behandelen!

groepspsychologie

specifieke gebeurtenissen

- **spiegelen**
 - spiegelen technieken, let op 'kant'
- **nagels en sieraden**
 - benoem het in je intro om mensen onnodig tijdens de les te 'beledigen'
- **omkleden**
 - schaamte voor het lichaam
 - zorg dat ze zich geaccepteerd voelen, 'vrouwen onder elkaar'

Training docent babymassage

Hoe word je een goede docent
babymassage?

Het aanpakken van de massagetechnieken
module 3: thema's

thema's

- **we bespreken ze kort**
- zoek zelf meer naslagwerk als dit onderwerp je interesseert
- zorg dat wat je vertelt klopt
- en dat het aansluit bij je klant en bij jezelf

thema's kan je:

- **bespreken tijdens je lessen**
- als er tijd voor is
- als er behoefte aan is
- als het aansluit
- **beschrijven in je reader**
- als naslag
- dan ben je volledig (bij gebrek aan tijd/interesse in de les)

thema's: emmeren

- tummy tub
- foetushouding
- baarmoedergevoel
- formaat
- aanpak
- weinig water
- denk om eigen houding
- greep kindje:
 - voorlangs in lies vastpakken met duim/vuistsvinger, borstkas tegen onderarm, andere arm tegen de rug



thema's: buikkrampjes

- symptomen:
 - huielen, optrekken/trappelen beentjes, onrustig na de voeding, wakker schrikken in slaap, ...
- oorzaken
 - maag-/darmkanaal nog niet aan het werk in baarmoeder
 - in 10 minuten snel een grote hoeveelheid
 - toch geen verzadiging, dus ontevredenheid
 - darmen nog niet volgroeid na geboorte (gebeurt 6-12 wkn)

thema's: buikkrampjes

- tips:
 - rustiger drinken met tussenpozen
 - buikje warmen
 - tigger in de boom
 - dragen in draagdoek/-zak --> ritmische beweging en geluid mama's hart
 - verwijst naar lactatiekundige/consultatiebureau



thema's: buikkrampjes

- massage tips:
 - masseer buikje:
 - hand over hand
 - vibreren
 - kniejes draaien
 - halve maan
 - voetreflex darmgebied
 - masseer onderrug
 - masseer voetjes (beide diemen rechtsom)



thema's: huilen

een huiltbaby huil

- meer dan 3 uur achter elkaar
- minstens 3 dagen per week
- tenminste 3 weken achter elkaar.



thema's: huilen

- huilen betekent dat er iets is:
- honger
- dorst
- verveling
- pijn
- angst
- slaap
- overprikkeld
- ontlading



Priscilla Dunstan

Huiltjes vanuit fysiologische behoefte

- Meh = ik heb honger! (tong tegen gehemelte)
- Ohw = ik ben moed. (ovale mond)
- Eh = boertje (borst aanspannen)
- Eairh = kramp (lange huil, beertjes trappelen)
- Heh = warm, koud, oncomfortabel

thema's: huilen

theorieën over huilen

- fysiologische oorzaak (Dunstan Babytaal)
- 5 huiltjes
- afscheiden stresshormoon
- huilen is ontladen

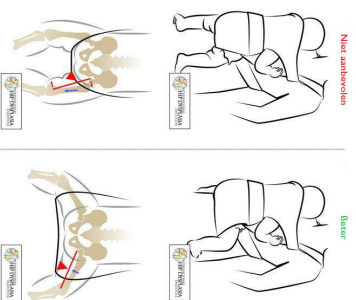


thema's: dragen van de baby

- heupgeuricht
- kraakbeen ontwikkelt geleidelijk tot bot in 2 jaar
- kogelgeuricht komt best tot ontwikkeling met centrale positie van heupkop in de heupkom
- babydrager:
 - bolle rug
 - licht gekantelde bekken
 - gespreid-hurkhouding (beertjes 90° omhoog en 90° gespreid)
- babydragers:
 - Marsupi, Beco, Manduca, Ergo

thema's: dragen van de baby

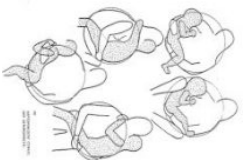
babydrager:



thema's: dragen van de baby

basisbevestigend dragen volgens de haptonomie:

- bekken is basis van het lichaam (schaal)
- evenwicht
- genitalien
- schaarnier
- basis is steunvlak
- bij pakken onder schouder: niet in totaliteit opgepakt



thema's: dragen van de baby



thema's: dragen van de baby

- praktisch van tillen en dragen
- roterend harteren
- dragen baby
- weggeven van de baby
- met gezicht van je af!



thema's: lichaamstaal

- **aangeboren** lichaamstaal
- sprekende oogjes
- pupillen
- vermoeidheid
- **aangeleerde** lichaamstaal
- zwaaien



thema's: lichaamstaal

- ontspannen handje, met duim en wijsvinger open
 - afwachterend wat er gaat gebeuren
 - **duimje in een gespannen vuistje**
 - gespannen, pijn, 'baby sluit zich af'
- wees voorzichtig met 'vertalen'!



thema's: lichaamstaal

- ontspannen handje, met de vingers los om het duimje of helemaal open
- totaal ontspannen (slaap/rust) lichaamstaal
- **handje met gestrekte en gespreide vingers**
- geschrokken (moro-reflex)
- vanaf 9 wkn (foetus) tot 4 mnd (baby)
- **handje met ontspannen gespreide vingers**
- na ontdekken eigen handjes, grijpen



thema's: reflexen

- **zoekreflex**
- baby reageert op de prikkel warmte/geur
- aai over wang
- **zuigreflex**
- baby zuigt tepel/vacuüm in mond
- **slik- en kokhalsreflex**
- opvolgreflexen van zoek- en zuigreflex
- **loopreflex** (nut?)

thema's: reflexen

- **grijpreflex**
- handen
- voeten (aapjeseffect)
- **moro-reflex**
- schrikreflex
- armpjes en beentje wijd
- vingers gespreid

zuigbehoefte / speen

- zuigbehoefte = voedingsbehoefte
- biologische reflex die samen gaat met spierspanning rondom mondje
- zuigen ontlaadt de spierspanning en bevredigt zuigbehoefte
- t/m 4e maand is zuigbehoefte het grootst
- troost
- verzacht bij krampjes
- alfa-toestand --> reflexpunt gehemelte/neusgootje)
- tijdens massage: minder ontvankelijk voor effect massage

Training docent babymassage

Hoe word je een goede docent babymassage?

Bijzonderheden bij baby's en geboorte
module 1 : bijzonderheden baby's/geboorte

Baby's en hun geboorte

- Een gemiddelde zwangerschap duurt 40 wkn, een bevalling gemiddeld 20 uur
- een geboorte is een heftige gebeurtenis voor moeder en kind
- 1e uur is belangrijk (alert!)
- aanraken is belangrijk: oxytocine

Baby's- geboorte

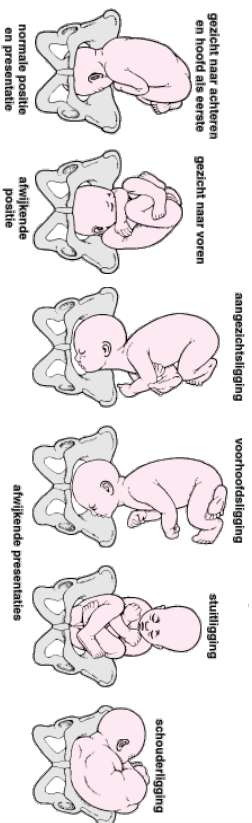
Belangrijke gebeurtenissen tav de babymassage:

- stuitligging, heupdyplasie, keizersnee, heftige gebeurtenis tijdens zwangerschap, snelle bevalling, kiss-syndroom, relatiestress, persoonlijke stress over ouderschap, HELLR, reflux, vroegegeboorte, adoptie, huiltbaby, post partum depressie ...
- Al deze gebeurtenissen hebben als gevolg stress of pijn bij de baby en waarschijnlijk ook stress bij de moeder

stuitligging

- 3-7% van de gevallen
- risico voor geboorte
 - draaien
 - keizersnee
- oorzaak:
 - meening
 - afwijking bekken /baarmoeder
 - korte navelstreng
 - voorliggende placenta
 - aangebooren afwijking (vaak bij groot hoofd)

ligging bij bevalling



stuitligging

gevolg voor de massage:

- huilt soms meer
- vanwege mogelijke pijnlijke geboorte
- voorkurshouding
- check heupdysplasie

Heupdysplasie

- normale heup
- kogelgewricht: heupkop en heupkom
- kop draait in de kom
- kop en kom zijn goed op elkaar afgestemd; kom is diep genoeg om kop te omvatten en te sturen
- dysplasieheup
- kom is niet diep genoeg, waardoor kop eruit schiet



Heupdysplasie

- mogelijke oorzaken
- stuitligging
- erfelijk
- andere aangeboren afwijkingen
- vaker bij meisjes dan bij jongens
- vaker in Europa dan in Azië
- behandeling
- centrenen heupkop in heupkom
- fixeren heupjes middels beugel/spreidrook (23 uur per dag)
- constatering
- dr. o.a. check beenlengte en verschil spreiding heupen
- echo; vanaf 3/4 mnd
- röntgen; vanaf 9 mnd

Heupdysplasie

- gevolg voor massage:
- enige uur dat spreidbroek af mag
- niet trekken aan de benen, bij beenmassage/rugmassage!
- Armbandje dus beter niet.

keizersnede

Gevolg voor de massage:

- mama
 - pijnlijke onderbuik (denk mee met de massagehouding)
 - mogelijk onzekerheid (niet zelf gedaan, hechttingsproblematiek)
- als gevolg van stuitligging: voorkeurshouding baby
- traumatische ervaring baby, wanneer het te snel is gegaan
- moeder en kind mogelijk nog minder hecht (komt later)

keizersnede

- Caesarean section: men vermoed dat Caesar zo is geboren
- De baby wordt via een snee in de onderbuik gehaald
- redenen
 - nauw geboortekanaal
 - levensnood baby (placenta-loslating of navels strengverzakking)
 - stuitligging
 - mislukte tangverlossing
 - eerder keizersnede gehad/eerdere totaal ruptuur
 - infectiegevaar (HIV)
 - moerlingen in ongunstige ligging
- gentle section, moeder geassisteerde cs

heftige gebeurtenis tijdens zwangerschap/bevalling

- overlijden dierbare
- verhuizing
- werkstress
- noodsituatie tijdens bevalling
-

heftige gebeurtenis tijdens zwangerschap/bevalling

- gevolg voor massage:
 - baby kan onrustiger zijn
 - moeder kan voorzichtiger/
onzekerder zijn

Snelle bevalling

- <3 uur
- wervelblokkades door hevige druk op nekspieren
- Kans op KISS
 - onrustig
 - huilen
 - draaien
 - overstrekken

Kiss

Kopgeurichten Invloed bij Stoornissen in de Symmetrie;

een klemming ter hoogte van de halswervels, agv de
geboorte

(bv. bij gebruik van de vacuumpomp of tang, bij keizersnede, een snelle bevalling).

--> niet erkend

--> osteopaat (met specialisatie voor baby's)/ kinderarts

KISS

veel symptomen, onder andere:

- slaapproblemen
- asymmetrie in motorische kenmerken
- hyperextensie (de rug overmatig strekken) bij zowel
liggen als staan
- scheve, afgeplatte schedel
- veel huilen (niet of nauwelijks te troosten)

KISS

- al vroeg de wil om te staan
- niet willen kruipen (bilenschuiver)
- wil niet graag geknuffeld worden
- druk, onrustig, driftig
- matige spraakontwikkeling
- koude handjes en voetjes
- moeizame ontlasting
- protesthullen (o.a. bij aan- en uitkleden)

relatiestress/ ouderschapsproblemen

- kind voelt de spanning
- kan huilen of juist opkroppen
- moeder kan overbezorgd zijn

KISS

gevolg voor de massage:

- onrustig
- moeder bezorgd
- mogelijk 1-op-1
- ontlasting komt op gang
- voorzichtig met aankleden

Zwangerschapsvergiftiging

- 1 op de 300 zwangerschappen
- meestal rond 22-24e week zwangerschap
- kritiek tot 48 uur na bevalling
- 30% krijgt het in het kraambed

• symptomen:

- | | |
|-----------------------------|--|
| -verhoogde bloeddruk | -hoofdpijn |
| -misselijk/braken | -eiwit in urine |
| -brandgevoel boven
lever | - tintelende vingers
(vocht vasthouden) |

HELLP

Hemolyse Elevated Liver enzymes and Low Platelets

- Dit staat voor een afbraak van rode bloedcellen, een gestoorde leverfunctie en een tekort aan bloedplaatjes
- dit kan levensbedreigend zijn
 - stopt pas na de bevalling
 - geen behandeling mogelijk
 - zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie) is minder heftig, maar kan overgaan in HELLP

HELLP

gevolg voor de massage:

- bezorgde mama
- onrustig kind

HELLP

- behandeling met bedrust
- bloeddrukmedicatie
- keizersnede of inleiding, omdat placenta de oorzaak van het probleem is
- heel zelden overlijdt kind of moeder

Reflux

- terugstromen van maaginhoud in de slokdarm
- meestal doordat de sluitspier tussen de slokdarm en de maag bij baby's soms nog niet helemaal ontwikkeld is
- in de loop van het eerste levensjaar zal de sluitspier zich meestal verder ontwikkelen
- verborgen reflux

Reflux

gevolg voor de massage:

- rechtop (basishouding)
- moeder vertrouwen geven

Vroegeboorte

- bij geboorte voor 37 weken (voor 22 miskraam, =<32 extreme prematur)
- Voedingsproblemen door onrijpe maagdarmsstelsel
- Ademhalingsproblemen vanwege onrijpe longblaasjes
- Slechtziendheid vanwege vaatproblematiek netvlies
- Hersenschade vanwege onvolgroeide hersenvaten
- Onzekerheid moeder
- Overprikkeling

Vroegeboorte

gevolg voor de massage:

- massage vanaf 6 weken na 37e week
- prikkelgevoelig
- huilt
- bezorgde mama

adoptie

- hechting
- cultuur

Gevolg voor de massage:

- fysieke afstand
- richtlijn: 1 op 1
- eventueel op pop

huilbaby

- huilt al meer dan 3 weken meer dan 3 uur per dag maar ook als ouders het teveel vinden ...
- vlak na de geboorte huilt een kind 1,5 uur per dag
- rond 6e week een piek; 2-2,5 uur
- daarna gemiddeld 1,5 uur
- na 3 maanden neemt het huilen af
- prematuren hebben een uitgestelde huilpiek in hun gecorrigeerde week 6

huilbaby

- spanning bij ouders
- oorzaken: gebroken sleutelbeentje, reflux, allergie, temperament, roken, prikkelgevoelig, spruw, spanning ouders, liesbreuk, vroegegeboorte, herbeleving geboorte, etc.
- Voorkeur voor 1-op-1 les

huilbaby

gevolg voor de massage:

- prikkelgevoelig
- huilen
- bezorgde/ornustige mama
- emoties bij mama
- mama gaat te snel
- voordoen op pop of mama op pop leren

post partum depressie

gevolg voor de massage:

- moeder gespannen (ontevreden over zichzelf)
- baby voelt spanning van mama
- ...

BIJLAGEN

HIERNA VIND JE DE VOLGENDE BIJLAGEN:

1. De verplichte opdrachten behorend bij de scholing tot docent babymassage.
2. Evaluatie; wat schrijf je in je evaluatie over de babymassage die je zelf toepast?
3. Reflectie; wat schrijf je in je reflectie over het aanleren van de babymassage?
4. Lesplan; dit kan je helpen om je lessen op te zetten. Gebruik 1 schema per les.
5. Invullijfje; om de grepen per lichaamsdeel te noteren als overzicht.
6. Intake formulier; om vooraf in te (laten) vullen, zodat je weet wat je kan verwachten van de deelnemers aan je les(sen).
7. Evaluatie formulier; zodat je feedback kan vergaren voor je eigen ontwikkeling/verbetering.
8. Schema's met hoe je de Shantala babymassage aan kan bieden.

1. DE OPDRACHTEN BEHOREND BIJ DE SCHOLING TOT DOCENT BABYMASSAGE

opdracht 1:

Masseer zelf twee baby's volgens de aangeleerde methode en schrijf hier een evaluatie over. Zie bijlage 2 voor hulpvragen hierbij.

Veel voorkomende vragen vooraf:

- Hoe kom ik aan een baby?
 - ▶ Je zou een ouder kunnen vragen uit je eigen omgeving, via je werk of via een verloskundigenpraktijk. Je zou dan kunnen aanbieden dat ze gratis aan je proefcursus mee mogen doen. Zie het als een 'tegenprestatie' omdat jij hun baby masseert.
- Het voelt veel te privé. Waarom leer ik er toch van?
 - ▶ Dit hoor ik veel. En ja, je masseert een blote baby. En ik snap het heel goed als je het gevoel hebt dat je het ervaart alsof je in de baby's 'personal space' aanwezig bent. Maar je doet het met toestemming van de ouder en je leert er echt ontzettend veel van. Je voelt hoe een baby beweegt en reageert onder elke aanraking. In deze situatie (omdat je zelf niet de ouder/verzorger bent) is het ook ok om dan zelf niet je benen te ontbloten om de baby warm en comfortabel te houden.
- Het loopt anders, de baby huilt teveel.
 - ▶ De bedoeling is om de gehele massage te doen, zodat je zelf ervaart hoe dat is. Als dat niet lukt, dan is dat maar zo. De baby gaat voor. Als je niets kan doen, moet je de opdracht helaas wel op een ander moment alsnog doen. Als je wel helemaal de voorkant (excl. gezicht) kan masseren, dan is dat voldoende.
- Er is heel veel geluid en beweging om me heen, ik kom niet aan de massage toe of de baby reageert teveel op de omgeving.
 - ▶ Geef vooraf aan wat je verwacht; stilte, rust, geen tv, geen rondlopende peuter/hond/vader/buurvrouw
 - ▶ Besef je het dat het voor hen ook spannend is.

opdracht 2:

Leer de massage aan een groepje van minimaal 3 ouders met baby in minimaal 3 bijeenkomsten. Jij doet de massage voor op een pop en de ouder masseert mee op hun eigen kindje. Je schrijft hier een reflectieverslag over.

2. WAT SCHRIJF JE IN DE EVALUATIE VAN DE BABYMASSAGE

Je masseert zelf twee baby's en schrijft daar een evaluatie verslag over. Daarin komen de volgende punten aan bod:

- Wie heb je gemasseerd? Wat is je relatie met de baby of de ouders?
- Wat zijn de verwachtingen van de ouders geweest?
- Wat was jouw voorbereiding?
- Hoe reageerde de baby vooraf? Hoe reageerde de baby tijdens de massage?
- Wat was jouw reactie op de massage? Hoe voelde je je?
- Wat was de reactie van de baby na de massage?
- Hoe kijk je terug op deze ervaring? Wat zijn je leerpunten?

Een evaluatie is dus echt het beschrijven van de situaties en handelingen en hoe dat verliep. Dus je beschrijft hoe je het aangepakt hebt, wat er goed en niet zo goed ging, wat je de volgende keer anders zou doen, etc. Als het 'verkeerd' is dat helemaal niet erg, het gaat om het leerproces.

3. WAT SCHRIJF JE IN DE REFLECTIE OVER HET AANLEREN VAN DE BABYMASSAGE

Op het aanleren van de babymassage aan een groepje ouders moet je reflecteren, dat is weer anders dan evalueren. Bij reflecteren ga je wat meer de diepte in. Je beschrijft ook hoe het verliep, maar kijkt daarbij naar datgene wat niet direct zichtbaar is.

Er is een aantal vragen die je kunnen helpen om de diepte in te gaan:

- Wat was de situatie? Hoe heb je gehandeld?
- Wat was mijn doel? Is het doel gehaald?
- Hoe komt het dat ik reageer zoals ik doe?
- Wat deed het met mij?
- Hoe heb je het aangepakt en waarom?
- Heeft het gewerkt en waarom?
- Wat heb je ervan geleerd?
- Hoe zou je het de volgende keer anders aanpakken?

Je hoeft ze niet allemaal te beantwoorden, dit zijn vragen die je kunnen helpen.

In een reflectieverslag begin je vaak met een omschrijving van de situatie en concrete doelen. Hierin probeer je voor de lezer duidelijk te maken hoe de situatie eruit zag. Waar speelde de situatie zich af? Wie waren erbij betrokken? Wat was de situatie? Zorg dat je dit zo helder mogelijk neerzet. Vertel in je situatiebeschrijving ook of er een probleem was waar je tegenaan liep.

Hierna begin je met vertellen wat de situatie met je deed. Gebruik hiervoor bovenstaande vragen.

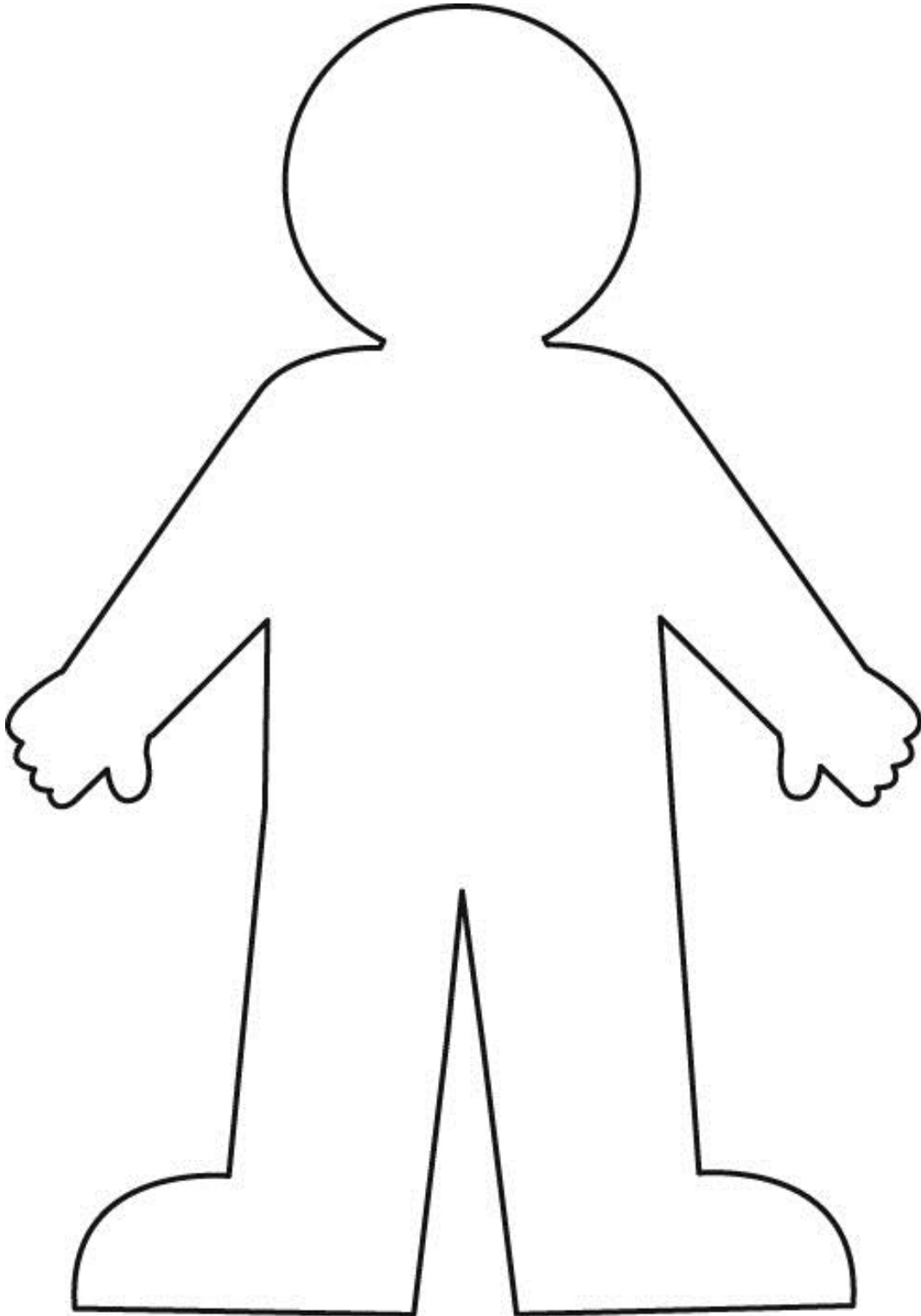
4. LESPLAN

Als je je aanbod gaat starten is het goed om voor jezelf per les onderstaand schema in te vullen, het zogenaamde lesplan. Zo heb je iedere keer overzichtelijk wat je per les gaat doen en wat je nodig hebt.

Lesplan cursus baby massage							
Tijd	Activiteit	Opstelling	Materiaal	Doel	Opmerkingen		

5. INVUL LIJFJE

Onderstaand poppetje kan je eventueel je technieken noteren. Met tekst of tekens of krabbels, dat kan helpen om het beter in je hoofd te krijgen.



6. INTAKE FORMULIER

Onderstaand formulier kan je gebruiken en uiteraard aanpassen, zodat je weet wie je op je cursus of les kan verwachten. Dan ben je beter voorbereid. Je kan een dergelijk formulier vooraf verzenden per mail of in Google docs bijvoorbeeld. Je kan ook vooraf bellen en zelf het formulier invullen. Pas het vooral aan naar je eigen wensen en behoeftes.

Ouder en kind:	
Naam kind: Geboortedatum kind:	
Naam ouder: Geboortedatum ouder:	
adres:	
telefoonnummer:	
emailadres:	
Geboorte:	
Hoe is de zwangerschap verlopen? Zijn er bijzonderheden?	
Hoe is de bevalling verlopen? Zijn er bijzonderheden?	
Babytijd:	
Hoe is de periode na de geboorte verlopen? Zijn er bijzonderheden?	
tot slot:	
Wat verwacht je van deze cursus? Wat wil je graag leren?	
Hoe ben je aan deze cursus gekomen?	

7. EVALUATIE FORMULIER

Door de deelnemers aan je cursus of les een evaluatie- of feedbackformulier in te laten vullen, kan je je aanbod steeds meer verbeteren.

Naam:	
Wat is jouw algehele indruk van de cursus?	
Hoe vond je de communicatie vooraf?	
Wat vond je leuk aan de cursus?	
Wat vond je minder leuk aan de cursus?	
Hoe ben je bij ons terecht gekomen?	
Wat zou de cursus nog beter maken?	
Andere opmerkingen:	
Mogen we (delen uit jouw) feedback gebruiken?	

8. SCHEMA'S

De Shantala babymassage is onder te verdelen in blokken:

	verdeling massage*
blok 1	borstkas & armpjes
blok 2	buik & beentjes
blok 3	rug
blok 4	gezichtje
overig	altijd afstrijken! oefeningen, indien mogelijk
*	de blokken mag je door elkaar gebruiken, maar binnen de blokken de juiste volgorde.

In verschillende situaties werden deze blokken verschillend aangeleerd:

aantal sessies	'klassiek'	Dreumeland	TNO
1	borstkas & armpjes afstrijken	buik & beentjes afstrijken oefeningen	buik & beentjes afstrijken
2	borstkas & armpjes buik & beentjes afstrijken	borstkas & armpjes buik & beentjes afstrijken	borstkas & armpjes buik & beentjes afstrijken
3	borstkas & armpjes buik & beentjes rug afstrijken	rug borstkas & armpjes buik & beentjes afstrijken	rug borstkas & armpjes buik & beentjes afstrijken
4	borstkas & armpjes buik & beentjes rug gezichtje afstrijken	gezichtje rug borstkas & armpjes buik & beentjes afstrijken	
5	borstkas & armpjes buik & beentjes rug gezichtje afstrijken & oefeningen		

In het geval van bijvoorbeeld een licht verstandelijk beperkte ouder of een ouder met stress of een ouder die om wat voor reden dan ook even niet zoveel aan kan, is het volgende schema ontworpen onder het mom 'beter iets dan niets'. De lastige onderdelen

	onderdelen per blok
borstkas & armpjes	<ul style="list-style-type: none"> • vlinder • schuine buik • armbandje • verkorte serie handjes
buik & beentjes	<ul style="list-style-type: none"> • hand over hand • armbandje • verkorte serie voetjes
rug	<ul style="list-style-type: none"> • zigzag • hele rug
gezicht	<ul style="list-style-type: none"> • regenboog • eventueel dit blok overslaan
afstrijken	op gevoel

zijn eruit gehaald en het is hier en daar vereenvoudigd:

Tot slot zijn er nog de volgende aanbod opties voor verschillende doelgroepen of verschillende situaties:

	aanbod opties
krampjes	massage buik/beentjes, meegeefvel buikmassage, evt. badje
huilbaby	massage, yoga oefeningen
ontspanning	hele massage, badje
cadeau	buik/beentjes, badje
jonge baby	badje (geen massage)
papa's	buik-beentjes
opa/oma	baby-yoga