

De juiste Body&Bess verzorging voor baby's

Gevoelige en droge huid

Baby's hebben een gevoelige en kwetsbare huid. De babyhuid heeft nog geen beschermende zuurmantel. Deze zuurmantel is een 'jasje' dat beschermt tegen uitdroging, irritatie en infecties. Ook de hoornlaag, een gedeelte van de opperhuid, is nog niet volgroeid. De hoornlaag beschermt tegen bacteriën. Pas rond het vierde jaar is de hoornlaag volledig ontwikkeld.

Vaak krijgen we dan ook te horen van kersverse mama's dat hun kindje last heeft van een geïrriteerde huid, roodheid, eczema... Kiezen voor de juiste, natuurlijke verzorging zal ervoor zorgen dat de babyhuid op een zachte manier de nodige bescherming en voeding krijgt en dat kan je bieden door te kiezen voor Body&Bess.

De **Body Lotion** en **Body Lotion Intensive** zijn namelijk dé ideale producten om jouw oogappel (opnieuw) dat babyzacht en egaal huidje te geven.

Maak een keuze uit 1 van beide crèmes afhankelijk van de noden van je kindje.

Omdat baby's een kwetsbare huid hebben, is het extra belangrijk om die goed te verzorgen. Enkele tips:

Babyhuid verzorgen

- Doe je kind niet te vaak in bad, twee à drie keer per week is voldoende.
Gebruik lauwwarm water. Te heet water droogt de huid namelijk sneller uit.
- Doe een paar druppels **Intensive Body Oil** in het badje.
De olie houdt de huid soepel en zacht.
- Gebruik de eerste maanden nog geen zeep, dat droogt de huid nog meer uit.
Als je baby een maand of vier is kun je eventueel een milde baby-zeep gaan gebruiken.
- Je kunt je baby na het wassen het beste droogdeppen met een katoenen (hydrofiële) luierdoek. Die neemt meer vocht op dan een badstof handdoek.
- Let erop dat de huidplooien goed droog zijn.
Om vochtige huidplooien te voorkomen, kun je er een laagje zuivere talkpoeder over heen strooien.



Babymassage met Body&Bess

Het nut van een babymassage

Een heel leuke combinatie van baby's huidverzorging met emotionele (h)erkenning is babymassage. Babymassage is goed voor de algemene ontspanning van je baby en terwijl je hem masseert, wordt hij zich bewust van zijn lichaam.

Babymassage is dus veel meer dan troost of ondersteunend voor de ontspanning. Baby's die op de een of andere manier niet lekker in hun vel zitten, zullen baat hebben bij massage.

Maak er een gewoonte van je baby regelmatig te masseren, niet alleen wanneer hij het moeilijk heeft, hij vindt het namelijk ook gewoon fijn!

De voorbereiding

Zorg dat je zelf rustig bent en dat je kindje ook rustig is.

De ruimte moet aangenaam zijn, geen fel licht, warm genoeg, een zachte handdoek, zachte muziek, zachte geur (Body&Bess geurkaarsen).

Je moet het vooral voor jezelf en voor je baby gezellig maken. Soms is het leuk om je baby op je blote benen te leggen. Zo heb je veel huidcontact, baby's hebben immers huidhonger. De handelingen die je doet moeten zacht en teder zijn, met liefdevolle aandacht.

Kleed je kindje traag uit. De uitstraling in je ogen en je stem is heel belangrijk. Het komt er steeds op aan om vertrouwen te scheppen. Praten en vertellen kan heel positief zijn.

Doe wat Body&Bess **Body Lotion** (evt in combinatie met enkele druppels **Intensive Body Oil**) in een schaalje naast jou zodat je gemakkelijk olie kan bijnemen.

Er staat een hele uitgebreide babymassage beschreven. Je hoeft deze niet telkens helemaal te doen. Doe wat jij en je baby leuk vinden

Tijdens de massage zorg je ervoor dat er steeds één hand contact blijft hebben met je baby.

Sluit de massage af met een badje. Het warme water neemt de laatste spanningen weg.

Aan de slag

1. Wrijf je handen ruim in met lotion en leg je handen naast elkaar op de borstkas van je kindje.
2. Leg je handen tegen elkaar aan en leg beide pinken in het midden van de borstkas. Maak een wrijvende beweging waardoor je handen plat komen te liggen en wrijf met platte hand vanuit het midden van de borstkas naar de buitenkant. Herhaal dit vijf keer.

We gaan nu verder met het buikje.

Stap 3 en 4 zijn specifiek om te zorgen voor een goede darmwerking en zo krampjes te voorkomen.

3. Maak cirkelvormige bewegingen rond de navel volgens de wijzers van de klok. Begin met kleine cirkels en maak deze steeds groter. Herhaal dit 5 keer.
4. Maak denkbeeldig een halve cirkel van de lies over de navel naar de andere lies tegen de wijzers van de klok. Maak op deze halve cirkel kleine draaiende bewegingen in wijzers zin.
5. Van de linkerschouder glijd je naar de rechterlies en van de rechterschouder naar de linkerlies. Glijd enkel naar beneden en zorg dat er steeds 1 hand contact blijft houden met je kindje. Herhaal dit 5 keer.

We gaan over naar de beentjes,

6. Pak een beentje met één hand bij de heup vast. Wrijf nu met deze hand naar de enkel van je baby. Zodra de eerste hand bijna beneden is, laat je de tweede hand ook naar de enkel glijden. Als de tweede hand bijna bij de enkel is, leg je de eerste hand weer bij de heup. Zo maak je een soort 'melkende beweging'.
Als je het goed doet, merk je dat er altijd een hand contact heeft met je baby en er geen moment pauze is tussen de wrijvende bewegingen.
7. Masseer het been van aan de heup tot aan de enkel, met een zachte schroevende beweging "zachte slangenbeet". Herhaal dit 4 keer.
8. Nu is het voetje aan de beurt. Maak met je duim draaiende bewegingen over de hiel, verder over de voet tot aan de teentjes.
9. Neem elk teentje afzonderlijk vast en maak met je vingers draaiende bewegingen. Ga van de kleine naar grote teen en van grote naar de kleine.
10. Wrijf met je hele hand van de hiel naar de teentjes. Je baby zal zijn teentjes krullen. Herhaal dit 5 keer.

Nu zijn de armpjes aan de beurt.

11. Niet alle baby's houden van dit deel, je kan dit uiteraard overslaan. Pak een armpje met twee handen vast en herhaal de melkende beweging net als bij de beentjes.
12. Neem met één hand het handje vast en maak van je andere hand een ringetje. Met dat ringetje masseer je het hele armpje van boven naar beneden. Herhaal dit vijf keer.

13. Als je overgaat naar het andere armpje zorg er wel voor dat je contact houdt met je baby. Wrijf dus langzaam met je vingers van het ene armpje, over de borstkast, naar het andere armpje.
14. Pak nu het handje van je baby in jouw hand vast en masseer zijn handpalm met je duim. Als je baby het leuk vindt, kan je ook de vingertjes masseren.
15. Eindig met lange bewegingen met je handen vanaf het nekke, over de buik, tot aan de voetjes. Blijf steeds contact houden.

Je baby is helemaal gemasseerd en klaar voor een badje en een knuffel.

Veel masseerplezier!

