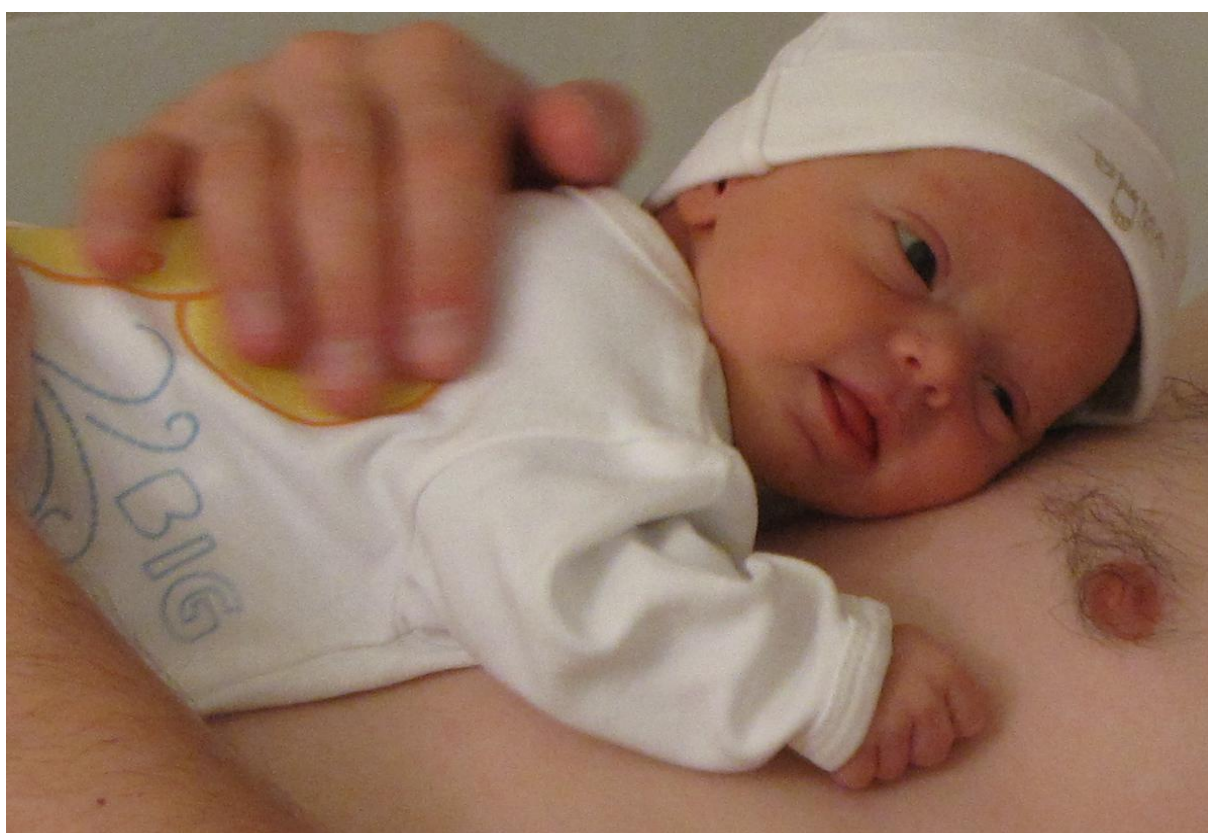


SHANTALA

Basishouding en basisaanraking via voelende en invoelende handen

Terug naar de zintuigelijke waarneming



Voor ouders en verzorgers van een pasgeboren kind

Inleiding

*“Worden gedragen, gewiegd, gestreeld, vastgehouden, gemasseerd:
zoveel wijzen om kleine kinderen te voeden.
Minstens even onontbeerlijk als vitaminen, 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 honger wegwijnen.”*

Aldus F. Leboyer in zijn boek: Shantala Babymassage

Voor (a.s.) ouders/verzorgers en andere belangstellenden

Voor u ligt een boekje dat gaat over het belang van een goede basishouding en basisaanraking naar uw kindje toe. Het gaat om uw kindje de aandacht en basisaanraking te geven die het verdient via uw voelende en invoelende handen. Een basis aanraking die volledig is.

Omdat wij, docenten van de **Vakgroep Shantalamassage Docenten** (www.shantala.nl) pas vanaf 6 weken deze benadering kunnen doorgeven via de **cursus Shantala babymassage**, willen we met dit boekje u enthousiast maken om deze benaderingen al te gebruiken vanaf de geboorte en zelfs voor de geboorte van uw kindje.

Als a.s. ouder/verzorger kunt u nu kennismaken met de basisaanraking en -principes van de Shantala Babymassage en deze leren toepassen.

Ook hulpverleners, die beroepsmatig betrokken zijn in de pre- en postnatale periode van de baby, zijn van harte welkom deze informatie te lezen. Als hulpverlener rondom zwangerschap en geboorte van een kind hebt u een belangrijke taak: u bent een **voorbeeld** voor de ouder/verzorger. U vormt een belangrijke schakel naar de ouders en kunnen ouders “voorleven” en voordoen hoe dit contact op te bouwen.

Op deze manier krijgen a.s. ouders en hulpverleners handvatten om betrokken te zijn bij het creëren van een veilig en geborgen basisgevoel voor de pasgeborene.

Deze benaderingen werken preventief wat betreft: hechting, huilen, goede motorische stimulatie, voorkeurshouding, rust /regelmaat /prikkelreductie en slapen.

De 12 basisaanraking en -principes van de Shantala Babymassage:

1. Zorg dat je zelf ontspannen bent voordat je de baby aanraakt

Zie thema 1: gronden

2. Benader de baby altijd rustig en met aandacht

Zie thema 5: vertragen

3. Vertraag

Doe alle handelingen langzamer dan je gewend bent – in de 1^e versnelling i.p.v. de 5^{de}!

Zie thema 5: vertragen

4. Laat elke aanraking voelend en invoelend zijn

Wees je bewust van iedere aanraking. Wees je bewust van de aanwezigheid in de handen. De basis van een aanraking, zoals we dat in de Shantala bedoelen, is: volledig bewust zijn, getuige willen zijn (zintuiglijk) en niets willen toevoegen. Dit is *de* basis tot (zelf)ontwikkeling.

5. Kijk hoe de baby reageert op de aanraking

Zie thema 6: lichaamstaal

6. Pak de baby basisbevestigend op en draag hem basisbevestigend

Het basis bevestigen is een behoedend, teder gebaar, waarin de ouder/verzorger voelend/invoelend uitdrukt haar/zijn kind goed en lief te vinden. Hiermee bevestigt de ouder de waarde en de zin van de het bestaan van haar kind.

In de praktijk blijkt dat wanneer een kind huilt en basisbevestigend wordt opgetild en gedragen, het heel vaak stopt met huilen (tenzij de honger te groot is natuurlijk)

Zie thema 2: tillen en basisbevestigend dragen

7. Bied bescherming en veiligheid

Daar baby's nog geen beschermende laag hebben in het energieveld om zich heen, zijn ze zeer kwetsbaar en beïnvloedbaar. Zie thema 4: bescherming en veiligheid

8. Ga niet mee met de onrust van je baby

Zie thema 1: gronden

9. Er is een begin en een eind aan ieder contact

Benader de baby langzaam, al pratend en laat de baby niet plotseling los. De laatste aanraking extra vertragen!

10. Praat zachtjes en met rustige stem tegen de baby

Vertel wat je doet, wat er gaat gebeuren, wat je ziet en wat je hoort. Doe dit op een prettige en rustige manier. De baby zal erdoor ontspannen. Zie thema 6: communicatie

11. Breng de baby terug in de positie zoals het in de baarmoeder lag in de zogenaamde foetushouding

Zie thema 2: tillen en basisbevestigend dragen en thema 3: emmeren

12. Pas zoveel mogelijk “roterend hanteren” toe bij luierverschoning en aan- en uitkleden

Tijdens het uit- en aankleden kun je met je kindje al spelen en een vorm van spelend masseren toepassen. Draai je kindje **vertraagd, vanuit het bekken**, met voelende en invoelende handen naar links en naar rechts.

Je prikkelt je kindje tot het maken van roterende bewegingen die zo belangrijk zijn voor het ontwikkelen van een soepele motoriek. Het helpt tevens een voorkeurshouding te voorkomen.

Thema 1: Gronden

Hoe zorg je dat je zelf ontspannen bent

Hoe sta je zelf in een situatie; het gronden en ademen; in het "hier en nu" zijn. Het betreft een basishouding die tot de "zijnshouding" leidt die wij beogen: het in verbinding zijn met jezelf en het bewust bezig zijn met wat je doet. Het aanwezig zijn: hier en nu.

Het Gronden

Gronden is een manier om bewust te worden van lichaam en geest. Dat geeft een evenwichtig gevoel en meer balans in je handelen. Je leeft zo vanuit een innerlijke rust. Dit is anders dan de dingen automatisch te doen en door te hollen. Om je los te maken van je automatische reacties, sluit je de ogen en ga je met je aandacht naar binnen. Je richt je daarbij op je lichaam en op je ademhaling.

Manier 1: Gronden terwijl je staat

- Ga staan met beide voeten goed op de grond in een kleine spreidstand. Voeten staan recht naar voren.
- Sluit je ogen en ga met je aandacht naar binnen; voel je lichaam van binnenuit.
- Ga met je aandacht naar je voeten en voel de voetzolen in contact met de grond.
- Geef het gewicht van je lichaam over aan de voeten op de grond. Voel dat je lichaam als het ware wordt gedragen door de grond.
- Laat met een of meerdere diepe zuchten, al je zorgen en drukte via de voetzolen naar de aarde afvloeien. Adem dan een paar keer diep in en uit.
- Je kunt hierbij je de armen gebruiken ter ondersteuning: op ritme van de inademing breng je de armen omhoog. Houd de adem in zolang je met gemak kan en adem dan langzaam uit, terwijl de armen in het ritme van de uitademing omlaaggaan.
- Je kunt dit telkens doen als je je "uit balans" voelt.

Manier 2: Je hart openen

- Ga met je aandacht naar je hart en voed jezelf met de intentie dat je respect hebt voor jezelf en respect voor ieder ander en al wat leeft.
- Voel waardering en dankbaarheid voor jezelf en de goede dingen om je heen. Dit opent je hart.
- Voel wat dit letterlijk met je houding doet!
- Met een open hart in het leven staan betekent dat je niet meer alleen vanuit je hoofd leeft en dat je je openstelt voor de liefde en schoonheid van dat wat er is.

Manier 3: Stilzitten

- Je kunt ook even op een stoel gaan zitten. Recht dan je rug, zet je voeten op de grond. De voeten zijn onder de knieën geplaatst en de knieën zijn op heupbreedte uit elkaar.
- Je legt je handen op je buik, sluit je ogen en ga met je aandacht naar binnen. Voel je lichaam van binnenuit.
- Ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel de adembeweging. Inademend voel je dat het ergens in de romp wat uitzet en uitademend krimpt het weer een beetje in. Je hoeft je alleen bewust te zijn van je ademhaling.
- Ga dan met je aandacht naar de handen en voel de adembeweging onder je handen. Ga hier nog even mee door, totdat je je weer rustiger voelt.
- Doe dit zo vaak je wilt.

Hoe raak je aan en hoe masseer je

Voel hoe je echt contact maakt met de handen. Waar is je aandacht. Hoe snel c.q. langzaam raak je aan. Maak je contact met je hele hand of gedeeltelijk? Ben je gespannen of ontspannen?

Het aanwezig zijn in de handen, het doen, het ervaren, het voelen en invoelen van je baby, is een ander "weten" dan kennis hebben van iets!

Thema 2: Baby's willen basisbevestigend opgepakt en gedragen worden

Baby's willen...



Het bekken van ieder mens heeft als het ware de vorm van een schaal. In deze schaal bevinden zich het fysieke zwaartepunt en het effectieve zwaartepunt. Deze vormen samen het **gevoelsmiddelpunt**.

In het bekken is het lichaamsevenwicht gefundeerd. Wanneer de schaal horizontaal staat, middels een goede fysiologische en affectieve balans, spreekt men in de haptonomie van **basispresentie**. Het lichaam heeft dan een harmonisch evenwicht en de mens beweegt zich vanuit zijn basis. Deze basis ligt boven het midden van de schaalbodem en is het meest intieme belevingscentrum van de mens.

De **basisbevestigde** mens vindt zijn zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen in deze basis. De basis is het fundament voor de affectieve ontplooiing en voor het aangaan van affectieve contacten. Het is hierbij belangrijk dat de basis bevestigd wordt door een ander mens.

Bij baby's vindt deze basisbevestiging plaats door diegenen die affectief met hen zijn verbonden met voelende en invoelende handen. Het basis bevestigen is een behoedend, teder gebaar waarin de ouder, vaak de moeder, tactiel uitdrukt haar kind goed en lief te vinden, hiermee het bestaan van het kind bevestigend als waardevol en zinvol. Het kind ervaart hierdoor een **wezensbevestiging**; zijn bestaan heeft waarde en het voelt zich verbonden met de moeder. Bovendien vormt zich bij het kind een blijvend gevoel van zelfzekerheid en zelfvertrouwen, het z.n. **basisgevoel**.

De basisbevestiging komt naar voren wanneer de moeder het kind op haptonomische wijze draagt en tilt. Hierbij wordt de hand gehouden onder de billen (de basis) als steunvlak voor de baby. In de handen is tederheid, affectie en behoedzaamheid aanwezig. Als een baby zo gedragen wordt, kan hij/zij vrij de armen en benen bewegen.

** Let op: Je ziet vaak dat baby's onder de oksels worden opgepakt. De baby wordt dan als een ding: passief getild. De baby mist daardoor het gevoel compleet te zijn. Zo dus niet!



In de praktijk blijkt dat, wanneer een baby huilt en vervolgens opgetild wordt op de basisbevestigende manier, hij veelal stopt met huilen. De baby kan nu vrijuit zijn omgeving bekijken en voelt zich zeker doordat hij basisbevestigend wordt opgetild.

Het tillen van een baby als de baby op het ruggetje ligt:

Manier 1:

- Een arm wordt onder de schouder tjes geschoven, de andere hand pakt de billen tussen de benen vast met de **duim in de lies**.
- Op deze manier wordt er een draaiing in het lichaampje gebracht waardoor overstrekken wordt tegengegaan en de steun onder de billen geeft de basisbevestiging.



Manier 2:

- Een hand wordt op de borstkas gelegd. De beentjes zijn aan weerszijde van de arm.
- Met de andere hand draai je de baby vanuit zijn billen op de buik.
- De baby ligt nu op je onderarm. Zo kun je nu je baby tillen en op je onderarm dragen.



Het dragen van de baby: ondersteun altijd de billen

Manier 1:

- Steun de baby met een hand, tussen de benen door, onder de billen.
- De handwortel en de duim van jouw hand zijn aan de achterkant van de billetjes en je vingers aan de voorkant.
- Je andere hand ligt aan de voorkant losjes tegen de borst van je baby.



Manier 2:

- Het ruggetje van je baby steunt tegen jouw buik. Jouw arm ligt schuin over de buik van je baby en houdt tussen de benen de billen vast, de duim in de lies.



Manier 3:

- Jouw baby ligt met zijn buik op je onderarm. Je hand houdt tussen de benen de billen vast, duim in de lies. Het armpje van je baby bevindt zich achter jouw arm.



De baby aan een ander overdragen

Je steunt de baby onder de billen en borst zodat de baby kan zien waar hij/zij naar toe gaat. Leg de baby in de armen van de andere persoon. Deze heeft nu niet de neiging jouw baby onder de oksels aan te pakken.

Zo dus niet



Thema 3: De baby emmeren



Baten van emmeren

- Door, in plaats van in een relatief groot bad, in een emmer (Tummy-Tub©) te badderen, krijgt je baby het gevoel dat hij terug is in de baarmoeder: warm, veilig en beschermd. Hele jonge baby's trekken hun beentjes op en nemen de foetushouding weer aan.
- Emmeren geeft een goede flexiehouding (ronde, ontspannen houding). De baby heeft minder de neiging zich te overstrekken. D
- oordat het hoofdje in de middenlijn komt kan de baby goed rondkijken.

De stappen:

- Vul de emmer een **maximum 10 cm** met handwarm water (37°- 38° Celsius). NB: Bij een baby die de neiging heeft tot overstrekken, het water minder warm maken. Hierdoor wordt de prikkel tot overstrekken minder.
- Zet de emmer zodanig op hoogte dat je eigen houding goed is; waarbij je rug niet belast wordt: rechtop staan, knieën licht gebogen en ontspannen, voeten in spreidstand of één voet voor, een achter.
- Zorg dat je alle benodigdheden klaar hebt liggen, zoals luier om af te drogen, kleertjes, ect. Kleed je baby roterend uit.
- Pak je baby basisbevestigend op. Zie thema 2.
- Laat je baby zo langzaam in het water zakken. Je blijft hem vasthouden, steunen, totdat de schouderbladen rond tegen de wand van de emmer rusten en de baby op de bodem zit. Ondertussen schuif je de hand van de achterkant langzaam naar boven, richting het hoofdje. De hand aan de voorkant houd je tussen de benen met de duim in de lies. Deze hand kan in de basis blijven zodat je kindje rond je onderarm steunt en niet met zijn hoofdje het water inglijdt. Je kunt je hand omhoog brengen als het bekken goed gekanteld is en de baby stabiel kan zitten. Je hand gaat dan over het buikje omhoog en kan zo eventueel het hoofdje steunen.
- De billetjes zitten op de bodem van de emmer, handjes en voetjes zijn ontspannen.

- Als je baby aangeeft dat het genoeg is of als jij het genoeg vindt, til je de baby basisbevestigend (hand onder de billen en duim in de lies) **op je onderarm langzaam** omhoog uit de emmer.
- Terwijl hij/zij nog steeds op jouw onderarm wordt gedragen, heb je één hand vrij om hem/haar toe te dekken met een zachte warme luier.
- Je draait je baby in de luier naar je toe en je hebt een zeer tevreden kind in je armen, zonder dat hij/zij kou hoeft te lijden. Het is fijn je baby zo even te knuffelen en tegen je aan af te drogen.

Zo kun je je baby blijven emmeren in de Tummy-Tub tot ± 9 maanden. Hierna kun je overstappen naar de wat grotere Shantala emmer.

Tenslotte: Wanneer je te veel water in de emmer doet, wordt de baby als het ware door de opwaartse druk van het water naar boven geduwd. Hierdoor mist de baby het geborgen contact met de bodem van de emmer en zal de neiging hebben te (over)strekken. **Laat de baby nooit alleen!**

Thema 4: Bescherming en veiligheid bieden

Weet dat baby's nog geen beschermende laag hebben in het energieveld om zich heen. Volwassenen hebben dat wel. Baby's zijn daardoor zeer kwetsbaar en beïnvloedbaar. Hun zenuwstelsel vangt rechtstreeks alle impulsen van buitenaf op, waardoor er snel een overprikkeling plaats vindt.

Omdat baby's nog weinig of geen bescherming van zichzelf hebben, hebben zij dit van buitenaf nodig. Tot het 7^e jaar vindt een geleidelijke opbouw plaats van dit energieveld.

Voorbeelden van hoe je die bescherming kunt geven:

- Automatische bescherming vindt plaats als de baby op schoot zit bij een van de ouders. Het energieveld van de ouder beschermt de baby.
- De baby draagt een mutsje op het hoofd. Het hoofd, met name de fontanel is zeer gevoelig! Denk aan het centrale zenuwstelsel en de zintuigen.
- Bescherming bieden in een drukke omgeving door b.v. de kap over de kinderwagen te doen.
- Let op het aanbieden van hoeveelheid prikkels!
 - Geef prikkelreductie, ook in kleuraanbod en speelgoed!
 - Maak liefst gebruik van zachte kleuren en rustgevende muziek.
- Masseer en raak je baby zoveel mogelijk aan: Shantala Babymassage versterkt o.a. het zenuwstelsel van het kindje waardoor het prikkels beter aankan.

Thema 5: Vertragen

In contact met je baby is het goed om in je handelen vertragend bezig te zijn. De wereld buiten de baarmoeder is druk en lawaaiig en alles gaat heel snel. Daar kan een baby vaak niet goed tegen.

Voor een baby, zeker een pasgeboren baby, is vertragen veilig en duidelijk. De baby wordt er rustig van. Baby's zitten namelijk op een langzamere frequentie dan volwassenen.

Door te vertragen stem je af op de wereld en het ritme van de baby en zal je makkelijker contact maken. Je gaat zelf ook rustiger voelen, wat positief werkt op de baby en op zijn hele omgeving.

Als je in een hoog/snel tempo bezig bent, ga je vaak over de grenzen van je kindje heen. Hierdoor ben je niet werkelijk in verbinding met je kindje. Je verliest je "evenwicht" en je bent niet meer *bewust* in het *hier en nu* bezig.

Thema 6: Communicatie d.m.v. de zintuigen

Communicatie met de baby gaat via de 5 zintuigen: ogen, gehoor, reuk, proeven en het allerbelangrijkste: de huid. Door te communiceren via de zintuigen gaat de baby **vertrouwen krijgen in zijn omgeving**: zijn verzorgers en de wereld!

1. Contact via aanraken, de huid:

Maak contact met je handen op een voelende en invoelende manier. Aanraken werkt diep in op het systeem van het kind. Hij/ zij kan zich zo **veilig en geborgen** gaan voelen! Zo komt een kindje in zijn **basis**.

Als je je gestrest voelt, haal dan diep adem, “grond” je goed en maak dan pas contact!

Huid-op-huid contact

- Het tot stand brengen van ‘huid op huidcontact’ binnen een uur na de geboorte is belangrijk voor het op gang brengen van de borstvoeding.
- Ook als je flesvoeding geeft kun je ‘huid op huid’ contact geven.
- In ziekenhuizen is men gestart met toepassen van dagelijks ‘huid op huidcontact’ bij baby’s die nog in het ziekenhuis verblijven.
- Ook voor de gezonde baby die thuis is en een borstvoeding die goed verloopt of een kind dat kunstvoeding krijgt, is het effectief om daar waar het kan de baby ‘huid op huidcontact’ momenten aan te bieden.
- Het is aangetoond dat ‘huid op huidcontact’ een langere duur van de borstvoeding en de frequentie van voedingen per etmaal bevordert.
- Daarnaast is het van belang voor het hechtingsproces. Het is een fijn rustmoment van de dag.
- Natuurlijk is ‘huid op huidcontact’ ook voor de vader fijn om te doen. Dit heeft uiteraard geen effect op de borstvoedingsrelatie, echter wel op het vanzelfsprekender ontstaande vader-kind relatie.

2. Contact via de ogen, het kijken:

Verbind je met de baby door naar hem te kijken en maak oogcontact. Gewoon rustig kijken zonder dat jij iets moet of wilt, of de baby iets moet of wilt.

3. Contact via praten, de stem:

Vertel alles wat je gaat doen aan de baby en gebruik je stem op een rustige manier. Dit stelt de baby gerust en jij blijft **in verbinding** met hem. Jij weet wat je handelingen zijn en wat je gaat doen, maar de baby niet. Telkens opnieuw **uitleggen en benoemen** wat je doet is voorspelbaar gedrag voor de baby en dit geeft zelfvertrouwen.

4. Contact via proeven:

Borstvoeding of flesvoeding. Zie ook huidcontact.

5. Contact via reuk:

Je eigen kleding is b.v. herkenbaar. Een gedragen T-shirt van moeder in het ledikantje onder het hoofdje geeft rust. Let op sterke en ongekende geurtjes zoals parfums.

Thema 7: Roterend hanteren

Tijdens het uit- en aankleden en luierverschoning, kun je met je kindje al spelen en een vorm van spelend aanraken toepassen. Je prikkelt je kind tot het maken van roterende bewegingen die zo belangrijk zijn voor het ontwikkelen van een soepele motoriek.

Het is voor de symmetrische ontwikkeling het prettigst als je jezelf aanleert de baby aan- en uit te kleden met de voetjes naar je toe en het hoofdje van je af. In deze houding is het ook makkelijker naar links en naar rechts te rollen en kan de baby je blijven zien en contact houden.

Tijdens het uitkleden

Je legt je handen op het bekken van de baby en zeg wat je gaat doen. Zachtjes en langzaam strijk je af van de schouders, over de borst en de buik naar de benen en voeten. Strijk dan vanuit de schouders langs de armen, handen, vingers af. Als de baby het prettig vindt, maak je ook een afstrijkbeweging met beide handen vanaf de fontanel, langs de oren, niet over de oren, naar de kin.

1. Truitje/hemdje:

- Leg een hand tussen de benen door op de bips en onderrug, duim in de lies, en draai de baby op een zij. Doe dit zo langzaam dat de baby zelf zijn hoofd die kant op kan draaien. Vraag van de baby die activiteit en wacht tot hij/zij weet wat hij doen moet.
- Maak de eventuele knoopjes op de rug los en schuif het truitje aan de bovenliggende kant omhoog richting de arm. Schuif het truitje zover mogelijk over de arm.
- Maak met de gehele hand contact op de rug en trek met de andere hand zachtjes de mouw van de arm af.
- Kondig aan dat je gaat terugdraaien, neem je baby weer in de basis vast en kijk of de baby het hoofdje mee terug neemt. Doe het langzaam en draai door naar de andere zijde.
- Herhaal punt 2 en draai terug op de rug.
- Zorg dat het truitje opgerold is tot in de nek en trek het truitje **langzaam**, van achter naar voren, over het hoofd uit.

2. Broekje:

- Kondig weer aan wat je gaat doen en strijk de benen af.
- Leg een hand weer in de basis met de duim in de lies en draai de baby weer langzaam op een zijde. Schuif aan deze kant het broekje omlaag en strijk over heup en bil na.
- Rol langzaam naar de andere zijde. Doe hier hetzelfde en draai de baby terug op de rug.
- Trek nu beide broekspijpen, spelenderwijs, uit.

Tijdens het luier verschonen

- Kondig aan wat je gaat doen.
- Maak de luier los en haal het onder de bips vandaan door de baby naar een kant te draaien.
- Maak de billen schoon, draai terug en vertel ook wanneer het klaar is.
- Kondig aan wat je gaat doen, laat de luier zien en leg het open klaar.
- Draai de baby op een zij. Schuif de luier onder de billetjes en leg de baby langzaam weer terug.
- Haal de luier tussen de benen door en maak het vast.

Tijdens het aankleden

Leg je handen op het bekken van de baby en zeg wat je nu gaat doen. Zachtjes en langzaam strijk je af van de schouders, over de borst en de buik naar de benen en voeten.

Strijk dan vanuit de schouders langs de armen, handen, vingers af. Als de baby het prettig vindt, maak je ook een afstrijkbeweging met beide handen vanaf de fontanel, langs de oren naar de kin.

1. Truitje/hemdje:

- Rol het truitje in je handen op, zeg wat je gaat doen. Schuif het truitje achter het hoofdje en trek het truitje *van achter naar voren* over het hoofd.
- Leg je hand in de basis en draai de baby op een zijde. Doe dit zo langzaam dat de baby zelf zijn hoofd gaat meedraaien. Vraag van de baby activiteit en wacht tot hij weet wat hij doen moet.
- Trek een mouwtje omhoog en laat het zien. Doe je duim en wijsvinger in de uitgang van het mouwtje en pak daarmee het handje van de baby. Leg, als dit kan, je vinger in zijn knuistje. Trek met de andere hand het truitje rustig over de arm en schouder. Let erop dat je niet aan het armpje trekt. Op den duur gaat de baby zelf zijn arm strekken en kan je de mouw zo over het handje schuiven zonder het handje vast te houden. Strijk de schouders af van de arm tot over de rug.
- Kondig aan dat je gaat terugrollen. Neem de baby vast bij zijn heup en benen en kijk of hij zijn hoofdje zelf meeneemt. Geef hem de tijd.
- Draai door naar de andere zijde en doe hetzelfde. Maak de eventuele knoopjes vast en draai vanuit de basis weer terug op de rug.

2. Broekje

- Kondig aan wat je gaat doen en strijk de benen af.
- Stroop een broekspijp op en schuif die over een been.
- Doe hetzelfde met de andere broekspijp en schuif het voetje in de pijp.
- Leg een hand in de basis en draai de baby op een zijde. Doe dit zo langzaam dat de baby zijn hoofd zelf kan meedraaien.
- Schuif de broek zover je kunt omhoog en strijk na over heup, bil en been. Rol terug en door naar de andere zijde.
- Doe hier hetzelfde en draai terug op de rug.
- Pak de voetjes in je handen, breng ze naar je gezicht en speel een spelletje met de voetjes.

Met onze ogen zien we jou mijn kind

Met onze handen raken we jou aan
We hebben twee handen nodig om je op te tillen
We hebben maar een hand nodig om je te strelen
We hebben slechts een seconde nodig om te
beseffen hoe rijk we zijn...

We wensen u vele fijne momenten toe in ontmoeting met uw kindje.

Tot slot

Heeft u interesse in het volgen van een [cursus Shantala Babymassage](http://www.shantala.nl), kijk dan naar de website van de Vakgroep Shantalamassage Docenten: www.shantala.nl voor meer informatie en een docent bij u in de buurt.

Deze brochure is tot stand gekomen met medewerking van enkele leden van de Vakgroep Shantalamassage Docenten (www.shantala.nl). Met dank aan Rita Bovekerk en Lenie Ozga
Februari 2013

Vijfde druk: oktober 2019