

Rust en ontspanning voor jou en je baby

Ogen, oren, puntje van je neus

'Praat tijdens het masseren met je baby.
Dat bevordert de hechting.'



Borst vooruit

'Doe de luier uit als
die te veel hindert.'



Heen en te-rug

'Met een opgerolde handdoek
onder de oksels ligt je baby
stevig op de buik.'



Buikje rond

'De buik van je baby
masseren,
helpt soms bij krampjes.'



De beentjes strekken

'Hou beide handen altijd in contact
met je baby.'



Een hand geven, een arm nemen

'Met een handdoek achter de rug blijft je baby mooi
op de zij liggen.'



Scan de QR-code
op deze affiche.

De verschillende filmpjes
leggen stap voor stap uit
hoe je te werk gaat.

De oefeningen kunnen afwijken van de oefeningen tijdens de workshop, maar het resultaat is hetzelfde: een heerlijk moment van rust en ontspanning voor jou en je baby.

De oefeningen zijn verdeeld per lichaamsdeel. Je kiest zelf welke oefening je wilt doen.

Op zoek naar tips voor jonge ouders? Skoebidoe is jouw gids in het ouderschap. Surf naar cm.be/skoebidoe



samen met

CM. Jouw gezondheidsfonds.

