

Buikmassage bij voedselophoping voor kinderen

December is de maand van feesten en heerlijk eten.

Eerst al de lekkernijen van het Sinterklaasfeest, en dan heerlijke gerechten bij kerst.

We eten gauw te veel in deze maand van het jaar.

Kinderen eten ook meer. Te veel eten veroorzaakt bij hun sneller een ophoping van voedsel, en dat belemmert de vrije stroom van Qi (levens energie).

Qi wordt dan gestagneerd. Die stagnatie kan o.a. buikpijn, opgeblazen gevoel en misselijkheid veroorzaakt.

Emoties die gepaard kunnen gaan met stagnatie van Qi, zijn frustratie, plotselinge woede uitpattingen of prikkelbaarheid.

Hoe kun je je kind helpen?

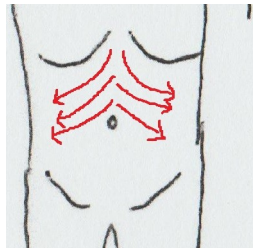
Het aller beste is natuurlijk om te voorkomen dat je kind te veel eet.

Maar als het al gebeurd is, kun je haar of hem masseren.

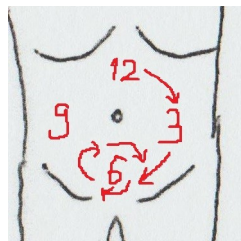
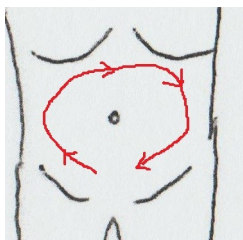
1., Masseer de bovenbuik.

Je masseert het gebied tussen de onderkant van de ribben en de navel.

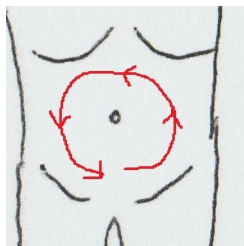
Strijk met je vingers van de middenlijn naar de buiten kant (romp) toe, van boven naar beneden toe, tot aan de navel. Die beweging moet je vrij snel doen.



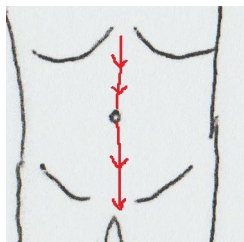
2., Masseer rondjes op de buik met de klok mee. Je kan hier een spelletje van maken: masseer eerst een paar rondjes rondom de navel. Vraag dan het kind: hoe laat is het? Masseer rondjes tot het genoemde tijdstip. Blijf dan op die plek even rondjes masseren en dan vraag je nog eens: hoe laat is het?



LET OP! Heeft je kind diarree, masseer dan tegen de klok in!!!



3., Laat je hand van boven (van onder de ribben) naar beneden glijden op de midden van de buik.
Let wel op dat je niet te hard drukt!



Heeft je kind heftige buikpijn of koorts? Neem altijd contact op met je huisarts!!

Ik wens jullie gezonde en fijne feestdagen!!