

Slaap zacht

✦ *Breng je kindje tot rust voor het slapengaan met zachte voetreflexologie*



Merk je dat je kindje moeilijk tot rust komt of onrustig slaapt?

Met enkele eenvoudige aanrakingen kan je je kindje helpen ontspannen en het natuurlijke slaapritme ondersteunen.

In deze gids ontdek je hoe je via de voetjes een zacht en rustgevend moment creëert voor het slapengaan.

Wat je leert

In deze gids ontdek je:

- 3 reflexologiepunten die rust brengen in het lichaam
- hoe je deze veilig en eenvoudig toepast bij je kindje
- wanneer je ze het best gebruikt

Je hebt geen voorkennis nodig — enkel je handen en een rustig moment samen.

Praktisch

Door regelmatig te masseren, leer je de signalen van je kindje beter kennen en creëer je een vertrouwd moment van rust en verbinding.

Je kan de reflexologiepunten gebruiken wanneer je wil, maar ik raad aan om er een **vast ritueel** van te maken, bijvoorbeeld voor het slapengaan of na het badje. Rituelen geven je kindje **voorspelbaarheid, veiligheid en rust**, wat helpt bij ontspanning en een betere slaap.

Ook bij dutjes kan deze massage ondersteunend werken wanneer je voelt dat je kindje er nood aan heeft.

☞ Volg altijd het tempo van je kindje.

Trekt je kindje de voetjes weg of blijft het huilen? Neem even pauze. Geniet het zichtbaar van een bepaald punt? Blijf daar gerust wat langer masseren.

Gebruik bij voorkeur een **zachte, natuurlijke olie** zoals jojoba- of kokosolie.

Neem er rustig de tijd voor, zonder druk. Zelfs enkele minuten per dag kunnen al een groot verschil maken—een klein moment van aanraking, met een grote impact 🤲

Pas de drukpunten niet toe op je kindje wanneer het koorts heeft (vanaf 38°) of zich duidelijk ziek voelt, wanneer hij/zij net een inenting gehad heeft of na een ingreep.

Deze massage is ook een mooie aanvulling op een reflexologiesessie en helpt om de effecten thuis verder te ondersteunen.

Wat gaan we masseren?

Voor een betere nachtrust werken we op 3 belangrijke zones:

- Grote teen (slaapritme)
- Plexus solaris in het midden van de voet (ontspanning)
- Slaapknopje op de hiel (tot rust komen)

1. Grote teen

De reflexzones van de epifyse en hypofyse liggen op de grote teen.

De epifyse maakt het slaaphormoon melatonine aan, dat helpt om je kindje slaperig te maken en het dag- en nachtritme te regelen. De hypofyse ondersteunt de stressregulatie. Wanneer je kindje veel prikkels of spanning ervaart, kan dit invloed hebben op het inslapen en doorslapen.

☞ Door deze zones zacht te masseren, help je het lichaam tot rust te komen en het natuurlijke slaapritme te ondersteunen.

☞ **Hoe:** gebruik je duim en maak zachte cirkeltjes op de grote teen. Masseer 30 seconden tot 1 minuut per voet en herhaal op beide voeten.

2. Plexus solaris

De plexus solaris, ook wel zonnevlecht genoemd, ligt in het midden van de voet.

☞ Dit punt helpt je kindje om spanning en prikkels van de dag los te laten en dieper te ontspannen.

☞ **Hoe:** leg je duim zacht in het midden van de voet en maak kleine cirkelvormige bewegingen of een liggende 8. Gebruik voldoende olie voor een zachte, glijdende beweging. Masseer 30 tot 60 seconden per voet.

3. Slaapknopje

Het slaapknopje bevindt zich in het midden van de voet, op de overgang van het harde deel van de hiel naar het zachtere gedeelte.

☞ Dit punt activeert het natuurlijke ontspanningsproces en helpt je kindje makkelijker tot rust te komen.

☞ **Hoe:** geef zachte druk met je duim op deze zone. Houd enkele tellen vast en laat daarna los. Herhaal dit 3 tot 5 keer, op één voet of beide voeten tegelijk.

Wil je hier graag verder in begeleid worden?

Voel je dat je kindje nood heeft aan meer rust, of wil je hier graag wat dieper in ondersteund worden?

Je bent heel welkom voor een persoonlijke reflexologiesessie, volledig afgestemd op jouw kindje en jullie noden.

Werk je graag zelf verder met je kindje?
Binnenkort kan je ook aan de slag met **zorgvuldig samengestelde reflexologie-sets voor thuis**.

Deze sets ondersteunen je bij specifieke thema's en helpen je om op een eenvoudige manier rust en balans te brengen.

Heb je interesse of een specifieke vraag? Laat het me gerust weten.

Heb je iets gehad aan deze gids? Ik hoor het heel graag 💜

