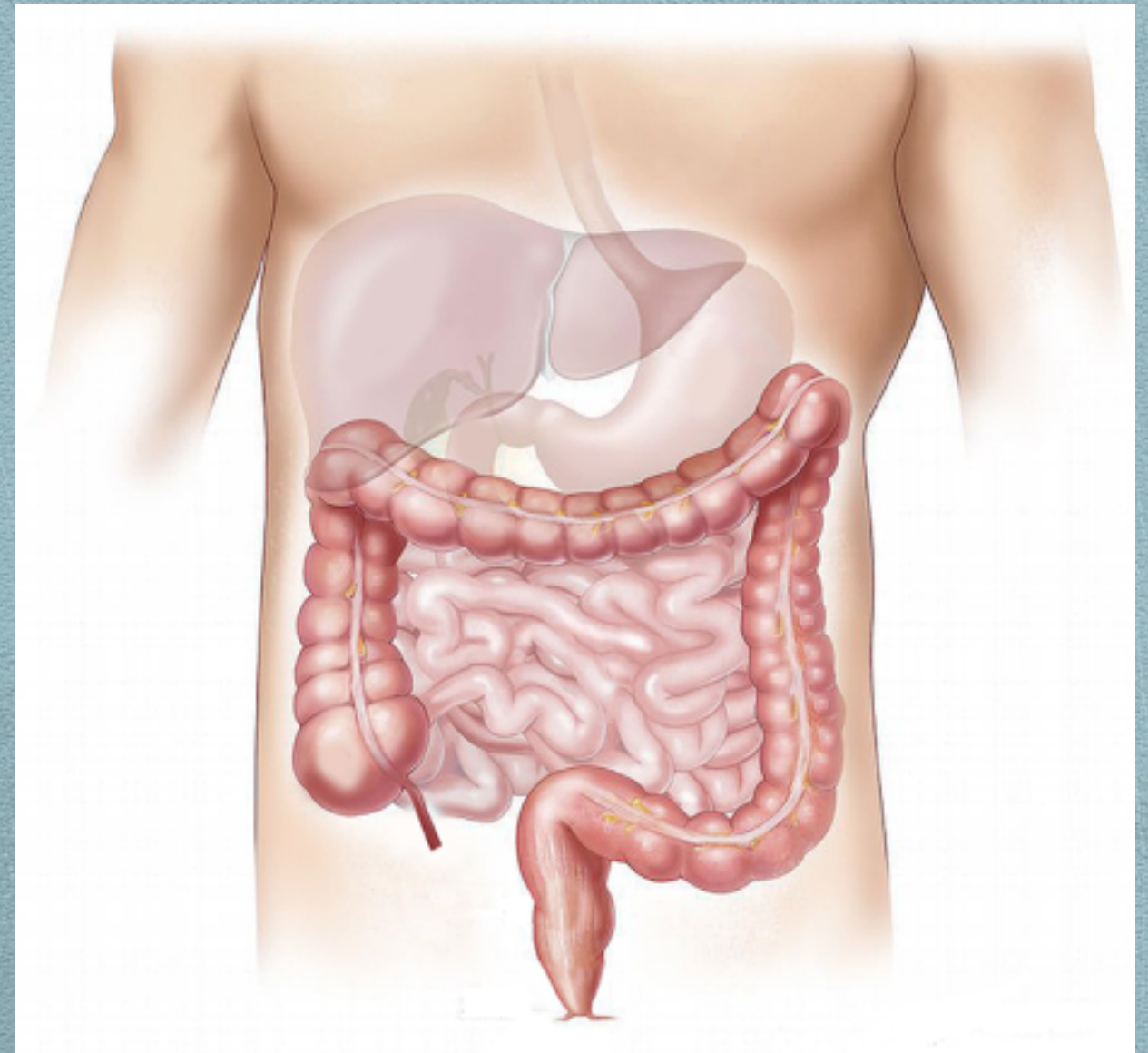
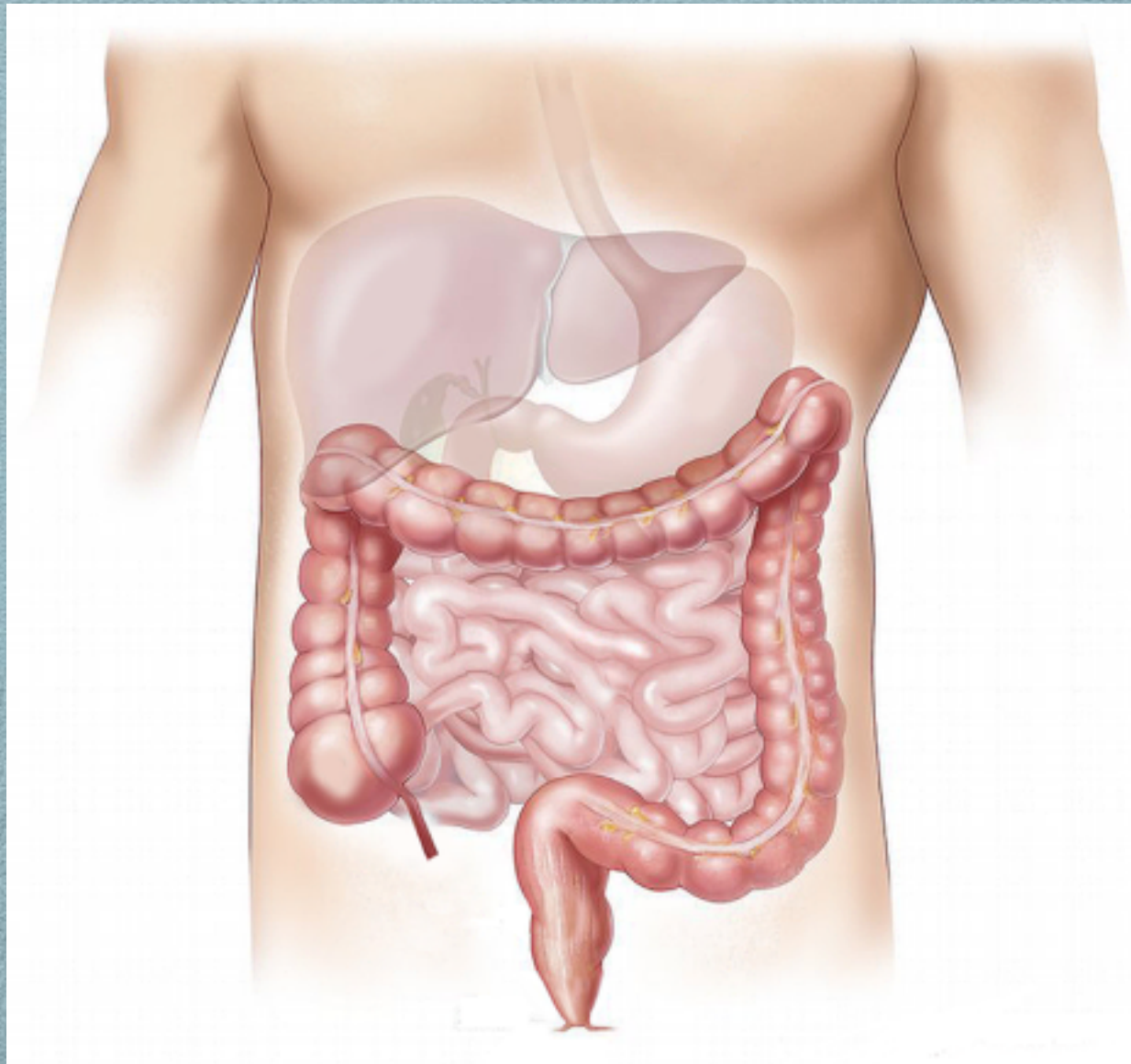




ZoneTerapi & Akupressur
Til Børn med Forstoppelse, Kolik og Ondt I Maven
Fordøjelsessystem - I Små Lette Trin



Jeg hedder **Susan** og er 47 år og **mor til 5 børn** i alderen 11- 23 år

Jeg har arbejdet som **ZoneTerapeut i 10 år**, og har igennem de sidste 7 år, specialiseret mig i behandling af børn med **kolik, forstoppelse og ondt i maven.**

Mit udgangspunkt i mit arbejde er
“Hjælp til selvhjælp”

Derfor er det vigtigt for mig, at du som forældre for en masse
“Gør det selv redskaber”

På klinikken og i mine kurser, guider jeg dig
“I Små Lette Trin” igennem bl.a: **BayMassage & ZoneTerapi**
via video, online kurser og e-bøger

På min klinik i Gråsten afholder jeg foredrag,
undervisning i **BabyMassage og ZoneTerapi**
Samt 1:1 behandlingsforløb

Kærlig Hilsen - Susan Lindhøj

Du kan finde min på www.babymassageonline.dk eller på bibliotekerne,
hvor jeg løbende holder foredrag om både **ZoneTerapi & Massage til Baby.**

Munden



Her finder du punktet:

- Bøj storetåen, munden, sidder på den linje hvor storetåen bøjer.

Sådan gør du:

- Masser med krabbe bevægelser frem og tilbage på området.

Ekstra bonus:

- Brug punktet ved tand-smerter, trøske og sår i og ved munden.

Svælg



Her finder du punktet:

- Svælget finder du i svømmehuden, mellem storetåen og den næste tå.

Sådan gør du:

- Ta fat med pege og tommelfinger og masser godt rundt i området, på både over og under side.

Ekstra bonus:

- Brug dette punkt ved hoste og slim i halsen.

Spiserør



Her finder du punktet:

- Spiserøret, finder du mellem storetåen og tå nummer 2.

Sådan gør du:

- Masser med krabbe bevægelser fra storetåen og ned til, hvor storetåens trædepude slutter.

Ekstra bonus:

- Zonen er også god ved gylp, reflux, kvalme og opkast

Mavemund

Mavemunden er en muskel, der sidder i mellem spiserør og maven.
Denne muskel bliver hos babyer, ofte først færdigudviklet efter et par måneder,
og kan derfor være årsagen til gylp/ refluks.



Her finder du punktet:

- Punktet sidder mellem storetå og tå nr 2. ca 3 fingre nede. (Svarende til den man behandler)

Sådan gør du:

- Tryk ind og roter på punktet ca. 1 min.

Ekstra bonus:

- Kan med fordel bruges ved opkast, gylp og refluks.

Maven



Her finder du punktet:

- Mave Zonen sidder lige under storetåens trædepude. På begge fødder.

Sådan gør du:

- Masser med krabbe i hele området, på begge fødder.
- Start på venstre og forsæt så til højre fod.

Ekstra bonus:

- Denne zone er ekstra vigtig, når dit barn har ondt i maven
- Er god ved alle forme for mave-tarm problemer.

Lever

Leveren danner galde til at fordøje og nedbryde dit barns mad.



Her finder du punktet:

- Lever zonen ligger KUN på højre fod.
- Zonen ligger under trædefladen, og ca ned til knoen, på ydersiden af foden.

Sådan gør du:

- Tryk og roter i hele området. Gerne i alle retninger.

Ekstra bonus:

- Afstresser kroppen og psyken og styrker dit barns immunforsvar.

Galdeblære



Her finder du punktet:

- Galdeblæren, finder du mellen 2. og 3 tås fod-rodsknogler, et lille stykke under trædepuden.

Sådan gør du:

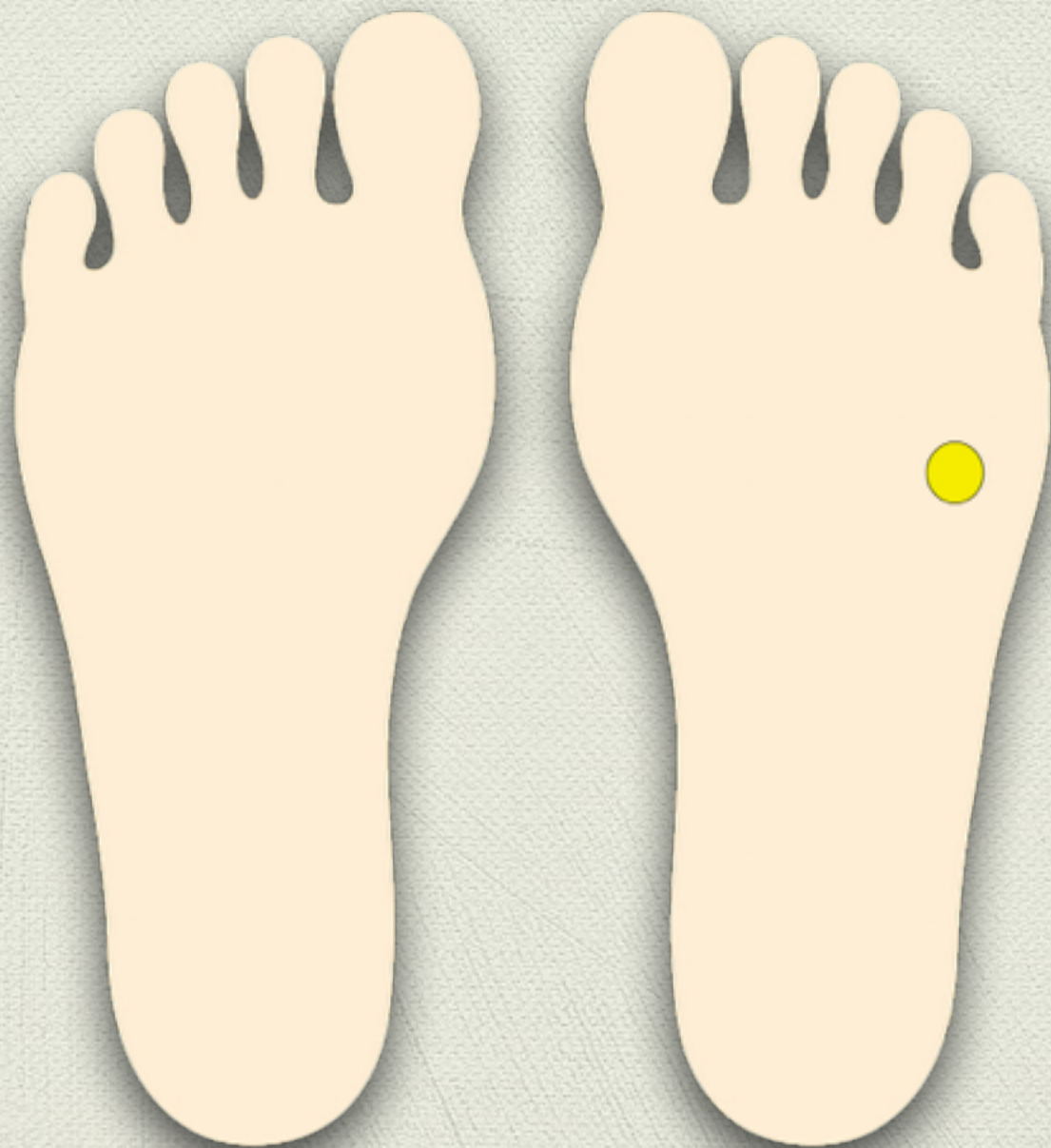
- Masser med tommelfingeren, på punktet, gerne i cirkel bevægelser. Du må også gerne holde på punktet.

Ekstra bonus:

- Brug zonen, ved reflux, sure opstød, tilbageløb fra mavesækken og meget gylp.

Milten

Milten bekæmper infektioner og støtter kroppen immunforsvar.



Her finder du punktet:

- Punktet finder du under trædefladen mellem lilletåen og næste tå's knogler.
- Punktet er kun på venstre fod.

Sådan gør du:

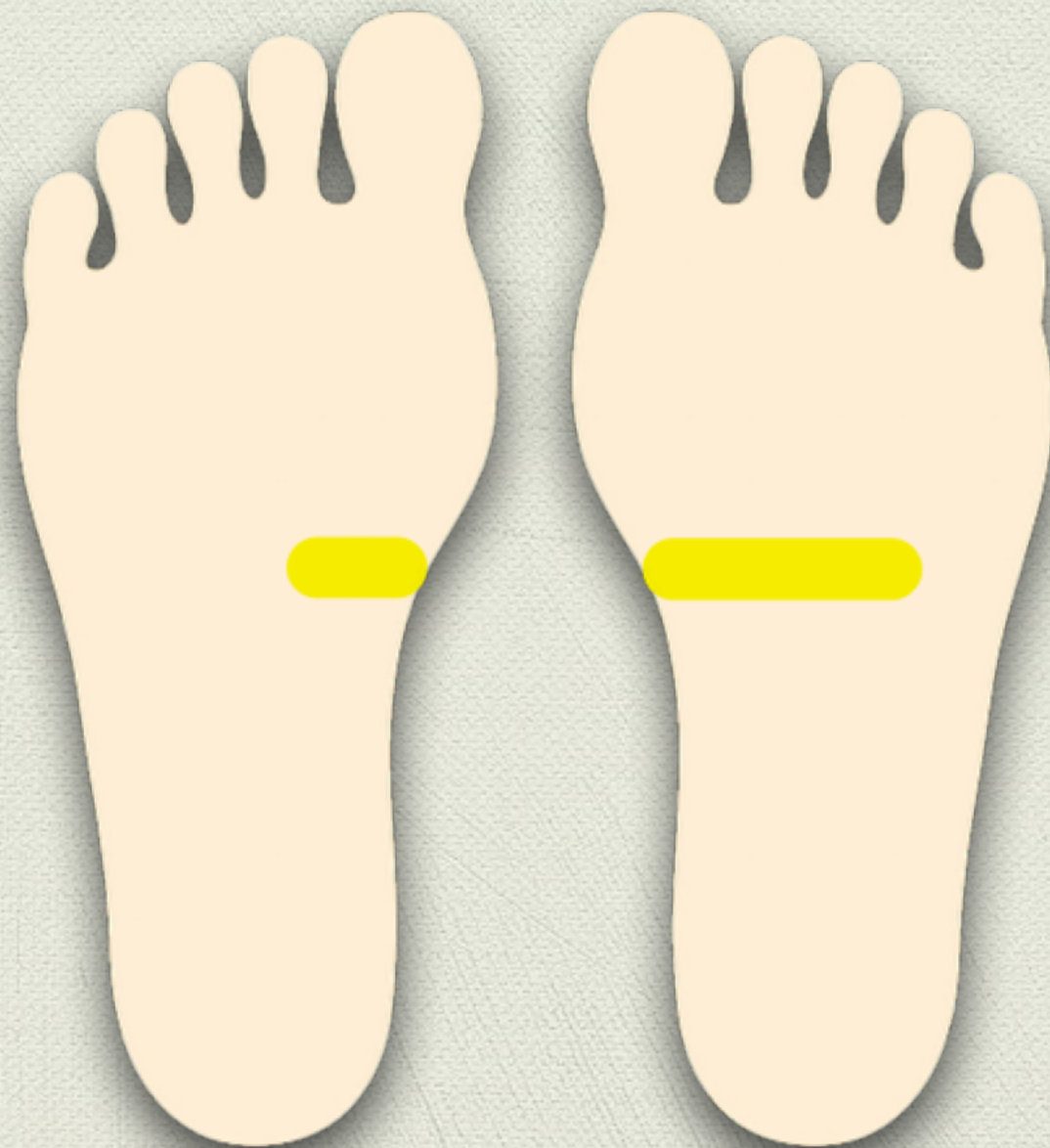
- Masser området med cirkel bevægelser eller et fast tryk.

Ekstra bonus:

- Brug zonen ved kolik, forstoppelse, ondt i maven og til at styrke dit barns immunforsvar.

Bugspytkirtel

Bugspytkirtlen producerer fordøjelsens enzymer, der er med til at nedbryde maden i dit barns tarmsystemet



Her finder du punktet:

- Bugspytkirtlen, finder du ca midt på foden. På begge fødder

Sådan gør du:

- Start på højre fod og masser udefra og ind mod midten. Fortsæt over på den anden fod.

Ekstra bonus:

- Brug zonen ved,

12-fingertarm

Tolvfingertarm er den første del af tarmen, hvor der kan opstå smerte og krampe



Her finder du punktet:

- Se billede.

Sådan gør du:

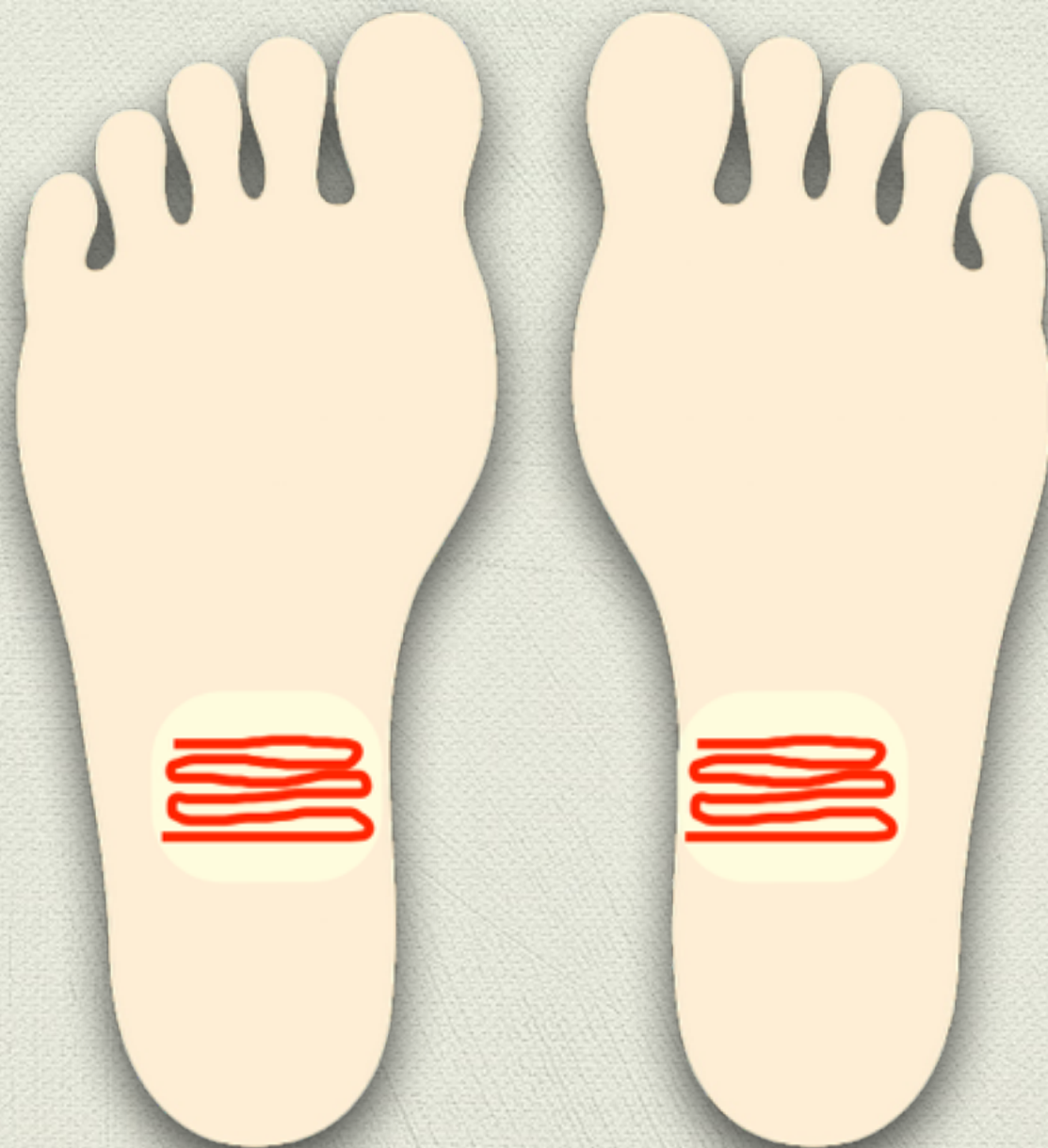
- Start på højre fod, lav krappebevægelser fra højre fod og fortsæt på venstre fod. Start oppefra og køør nedad.

Ekstra bonus:

- Brug zonen, ved mavekrampe / mavesmerter

Tyndtarm

I tyndtarmen optages næringsstoffer fra maden.



Her finder du punktet:

- Punktet, finder du i svangen lige over hælen strædepude.

Sådan gør du:

- Start på venstre fod, tryk og massere i alle retninger.
- Fortsæt til højre fod og gentag.

Ekstra bonus:

- Brug zonen, ved kolik, forstoppelse og ondt i maven.

IC-Klappen

Er en lukkemuskel, der adskiller indholdet mellem tynd- og tyktarm.



Her finder du punktet:

- Zonen ligger lige over hælsens trædepude, ca en tommelfinger spids fra fodens kant.
- Zonen ligger kun på højre fod

Sådan gør du:

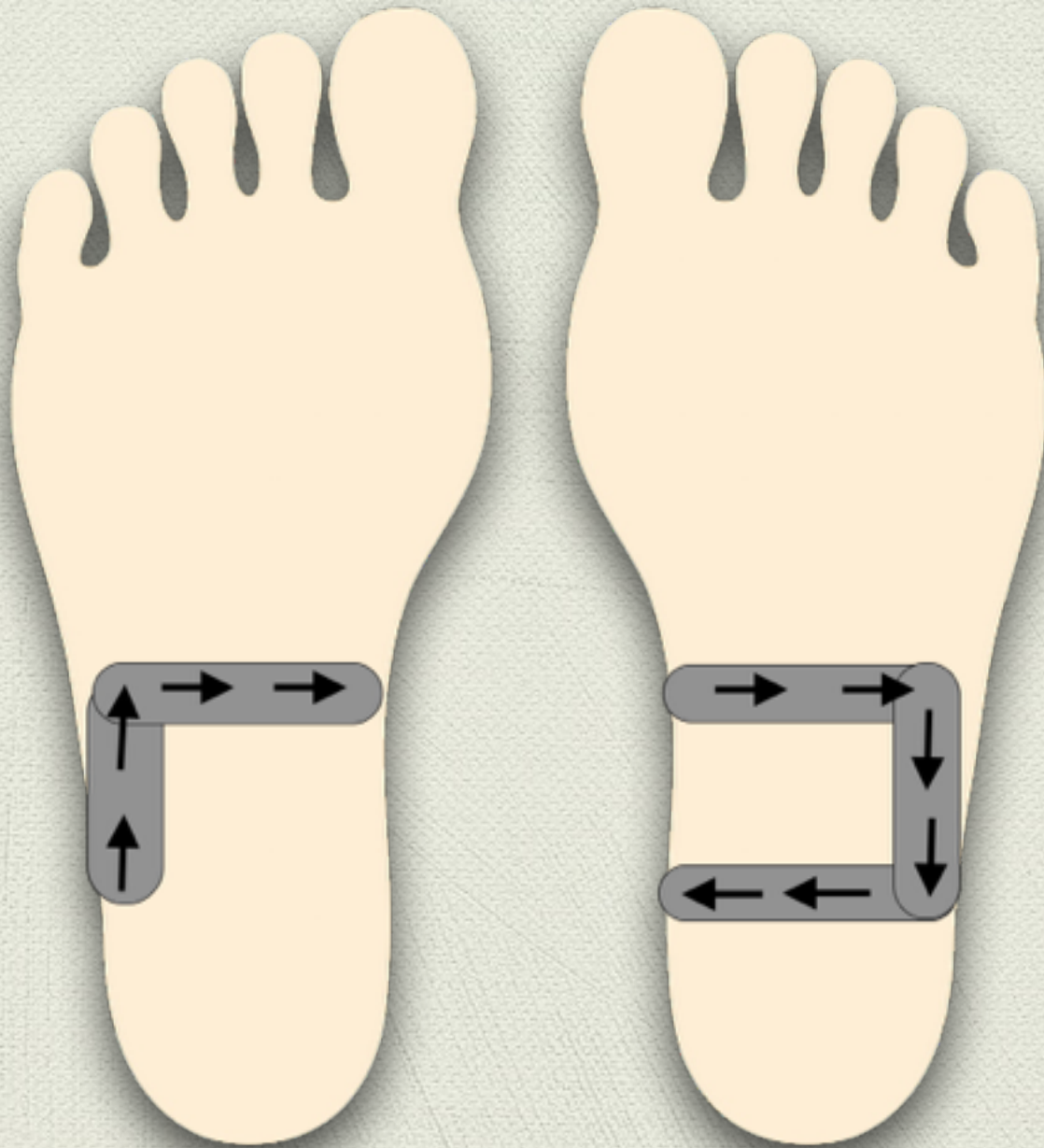
- Masser el. hold med et fast tryk på punktet, gerne 1 min.

Ekstra bonus:

- Give slip punkt god ved fødselstraumer.

Tyktarm

Det er vigtigt af følge tyktarmens retning.



Her finder du punktet:

- Se billedet

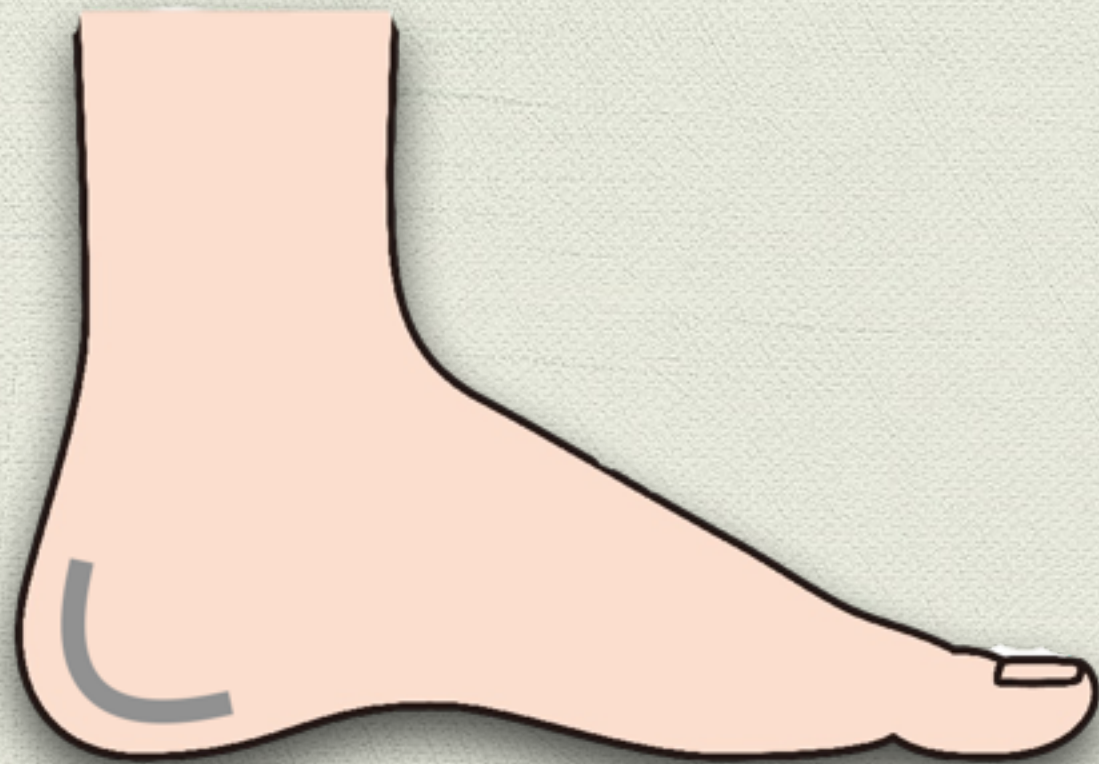
Sådan gør du:

- Start på højre fod og lav krabbe bevægelser i pilens retning, fortsæt på venstre fod.

Ekstra bonus:

- Brug zonen ved: kolik, forstoppelse, ondt i maven samt styrkelse af immunforsvaret.

Endetarm



Her finder du punktet:

- Punktet for endetarmen, sidder på begge fødder, op langs med hælkannten.

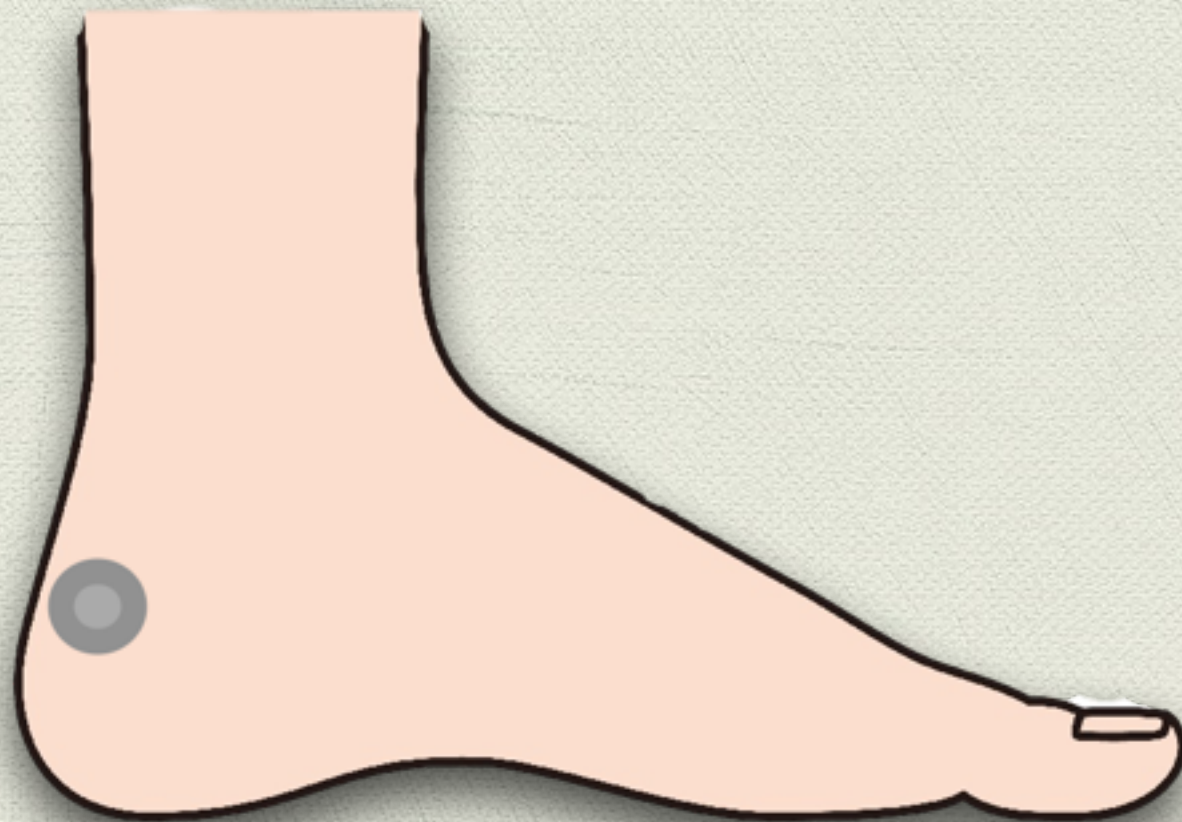
Sådan gør du:

- Lav krabbe bevægelser fra slutningen af tyktarmen og op langs med hæl kanten mod anus.

Ekstra bonus:

- Endetarmen er sidste del af tyktarmen. Du hjælper her dit barn med at slippe den afføring der kan sidde og presser på for at komme ud..

Anus



Her finder du punktet:

- Zonen til anus, sidder forenden af endetarms punktet. Laves på begge fødder.

Sådan gør du:

- Tryk og masser på punktet. Gerne med et fast tryk i ca 1 min.

Ekstra bonus:

- Brug zonen ved: Sår, hæmo-rider og hård afføring og altid samtidig med at du masserer endetarms punktet.

Olesens Punkt



Her finder du punktet:

- Se punkt på billedet. Punktet må gerne holdes på samme tid på begge fødder.

Sådan gør du:

- Masser eller lav et fast tryk på Olesens punkt. Ved fast tryk hold gerne i ca 1 min.

Ekstra bonus:

- Zonen afstresser mave/tarmsystemet lindrer kolik, forstoppelse og ondt i maven.

Bækkenområdet

Yderside af foden



Inderside af foden



Her finder du punktet:

- Bækken området ligger på hælsens inder og yderside, på begge fødder.

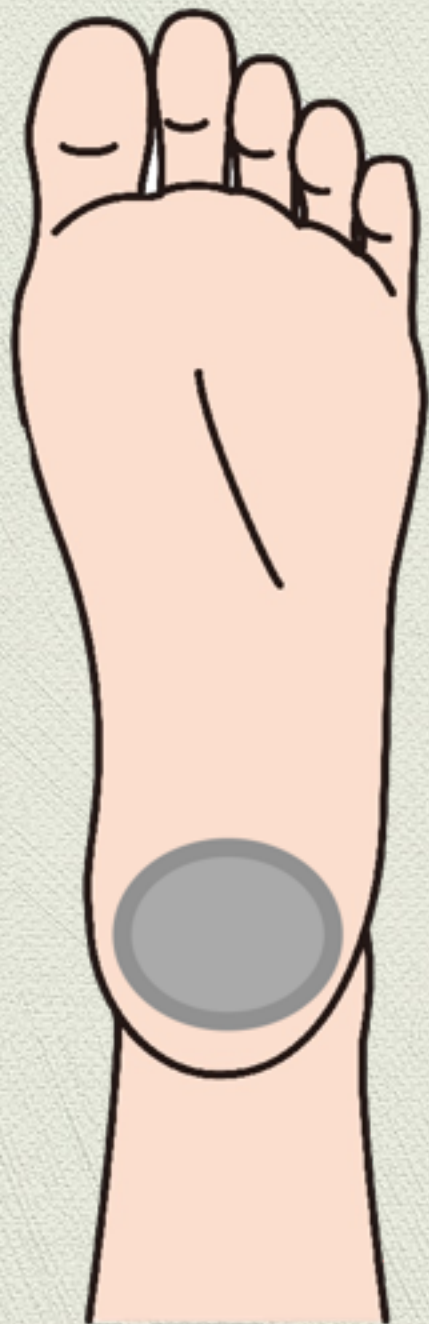
Sådan gør du:

- Masser hele området godt, gerne i alle retninger. Husk både yder og inderside, på begge fødder.

Ekstra bonus:

- Zonerne bruges til at afspænde bækken, hofte og underliv. Børn der har ondt i maven er ofte spændt i dette område.

Spædbarns Tarmsystem



Her finder du punktet:

- Lilletåen og tå 2 svarer samt svømmehuden imellem de 2 tæer svarer til Ørene.

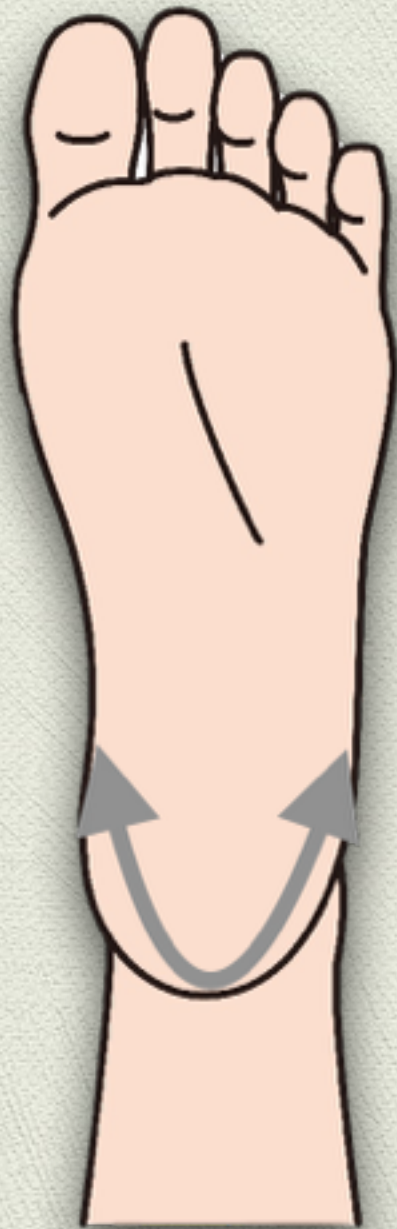
Sådan gør du:

- Masser både lilletå og tå nr 2. Gerne hele vejen rundt. Masser ekstra godt på tæernes inderside og i svømmehuden.

Ekstra bonus:

- Brug zonen, ved propper, mellemørebetændelse og ondt i ørerne.

Hæmoridekanten



Her finder du punktet:

- Hæmoridekanten sidder på hele hælen kanten, på begge fødder.

Sådan gør du:

- Masser med krabbebevægelser rundt om hele hæl kanten. Mærker du "grus", så masser ekstra på dette sted.

Ekstra bonus:

- Brug zonen ved: kolik, forstoppelse og ondt i maven, eller ved rifter omkring anus.



Tak for denne gang

Jeg håber du kunne bruge materialet

Vi ses på

www.babymassageonline.dk

Eller på FaceBook under

“ZoneTerapi & BabyMassage til Dig & Din Baby”

Her finder du mere viden
om mine kommende kurser
i både **BabyMassage** og **ZoneTerapi**

Har du spørgsmål til materialet
er du altid velkommen til at kontakte mig på
ullerupzoneterapi@live.dk eller på 26 37 30 39

Kærlig Hilsen - Susan Lindhøj

ZoneTerapeut med Fokus på Kolik & Forstoppelse