

BABY MASSAGE

Entspannung

Wichtig für eine gelungene Babymassage ist, dass auch du selbst entspannt bist. Wähle also eine ruhige Tageszeit und eine ruhige Umgebung. Telefon ausschalten, andere Störungen vermeiden.

Druck

Berühre bei der Massage dein Baby immer mit sicherem und sanftem Druck. Lege deine Hände ebenso fest am Oberkörper auf. Babys fühlen sich sicher und geborgen, wenn sie auf diese Art berührt werden. Zu zaghaftes Berühren kann sich unangenehm anfühlen und auch ängstigen.

ANLEITUNG

Die Massage beginnt immer oben und führt langsam nach unten. Beginne also am Kopf.

Lege den Kopf deines Baby in deine Hände, indem du sie unter den Kopf schiebst. Deine beiden Daumen sind frei. Streiche nun mit den Daumen

- vom Scheitel zur Seite
- von der Stirnmitte hin zur Schläfe,
- von der Nasenwurzel über die Brauen nach außen,
- vom Nasenrücken über die Wangen.

Wiederhole jede Bewegung 4 bis 5 Mal. Gleite nun mit den Händen weiter hinunter in den Nackenbereich, so erreichst du mit den Daumen das Kiefer. Wandere in kreisenden Bewegungen vom Kinn bis zu den Ohren.

Gesichtsmuskulatur und Kiefer deines Babys sind nun entspannt.

Hände und Füße

Umfasse die Schultern deines Babys und streiche parallel über die Oberarme hinunter bis zu den Händen. Eine möglichst symmetrische Bewegung empfindet dein Baby besonders wohltuend.

Gehe bei den Beinen ebenfalls gleich vor. Beginne an den Hüften und streiche über die Beine nach unten bis zu den Füßen.

Zusätzlich kannst du die Technik des "Wringens" anwenden. Arme und Beine werden der Reihe nach einzeln mit beiden Händen umschlossen und in gegengleicher "wringender" Bewegung massiert. Variiere zu Beginn den Druck, um herauszufinden, was dein Baby am liebsten mag. Sanft oder etwas kräftiger.

Den Handflächen und Fußsohlen widmest du eine Massage mit deinen Fingerkuppen. Wechsle dabei zwischen Drücken und Kreisen und gehe über die gesamten Innenflächen der Hände und Füße.

Bauch und Rücken

Setze dich entspannt auf den Boden. Dein Baby liegt am Bauch quer über deine Oberschenkel. Beginne am Ende der Wirbelsäule. Lege deine Hände in der Mitte über der Wirbelsäule auf und bewege sie nun gegengleich von der Mitte nach außen. Wandere mit den Griffen Stück für Stück nach oben. Bist du an den Schultern angelangt, streichst du mit beiden Händen von links nach rechts in großzügigen Bewegungen wieder nach unten bis zum Po.

Drehe nun dein Baby auf den Rücken.

Die Massage des Bauches beginnt mit ebenso ausladenden Streichbewegungen, die du zunächst diagonal von der rechten Schulter zur linken Hüfte und von der linken Schulter zur rechten Hüfte durchführst. Wandere dann mit den Fingerspitzen zum Bauch und massiere ihn mit sanften Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn.

Beende die Massage mit langen Streichbewegungen von der Schulter bis zu den Füßen. Näherst du dich den Füßen, ziehst du ganz leicht die Beine in die Länge.