

Liebevolle Babymassage

Für eine starke Bindung von Anfang an



Für Frédéric Leboyer, den Wegbereiter der indischen Babymassage in Europa stand fest: „Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist die Nahrung für das Kind“. Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind und schenken Sie ihm Geborgenheit – mit Berührungen, die Bindung schaffen.

Sie können mit der Babymassage ungefähr ab der sechsten Lebenswoche beginnen und sie bis zum Krabbelalter des Kindes fortführen. Alle Massagen können Sie einzeln oder nacheinander durchführen. Eine Massage vom Körper zu den Gliedmaßen wirkt eher entspannend, eine Massage von den Gliedern Richtung Herz eher anregend. Achten Sie auf die Signale Ihres Babys und beenden Sie die Massage, wenn es genug hat.

Sorgen Sie für eine vertraute Umgebung, ein warmes Zimmer, eine weiche Unterlage und eine entspannte Atmosphäre. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung eines speziell auf die empfindliche Haut Ihres Babys abgestimmten, rein pflanzlichen Öls, wie des BÜBCHEN Bio-Calendula Pflegeöls, das Sie vorher in den warmen Händen verreiben.

1. Um Erlaubnis fragen

Beginnen Sie immer mit der Frage „Möchtest Du massiert werden?“. So kann Ihr Baby signalisieren, ob es das möchte oder nicht.

Ein hochwertiges Massageöl pflegt Babys Haut und lässt die Hände besser gleiten.



2. Beinmassage

Entspannendes Streichen: Halten Sie das Bein mit einer Hand am Fußgelenk, und umschließen Sie es mit der anderen Hand am Oberschenkel. Streichen Sie einige Male von der Hüfte zum Fußgelenk, dabei wechseln sich die Hände ab.



Umschließen und gleiten: Beide Hände umschließen den Oberschenkel und arbeiten drehend gegeneinander, dabei gleiten sie gemeinsam Richtung Fußgelenk.



3. Fußmassage

Streichen Sie mit dem Daumen quer von der Ferse zu den Zehenspitzen und massieren Sie dann sanft kreisend nacheinander die Zehen.



4. Bauchmassage

Wasserrad: Ihre Hände gleiten nacheinander vom Brustbein über den Babybauch zu den Leisten. Dabei wechseln die Hände so, dass eine Hand immer Körperkontakt hält.



Spazierengehen: Eine Hand ruht an Babys Hüfte, die Finger der anderen Hand bewegen sich tippelnd (z.B. zum Vers „Kleine Schnecke“) über den weichen Teil des Bauches (Richtung Herzseite). Zum Schluss ruhen beide Hände auf dem Bauch.



5. Brustmassage

Herz malen: Die Hände gleiten in Herzform von der Brustmitte zur Seite, über die Rippen abwärts und wieder zurück zur Brustmitte.



Schmetterling: Die Hände gleiten wechselweise diagonal von einer Flanke zur gegenüberliegenden Schulter hoch und zurück. Ist eine Hand unten, macht die andere Hand die gleiche Bewegung zur anderen Schulter.



6. Armmassage

Entspannendes Streichen: Umfassen Sie das Handgelenk des Babys und streichen Sie mit der anderen Hand sanft von der Schulter bis zum Handgelenk. Dann die Hände abwechseln und an der Arminnenseite von der Schulter zum Handgelenk streichen.



Umschließen und gleiten: Beide Hände umschließen den Oberarm und arbeiten drehend gegeneinander, dabei gleiten sie gemeinsam Richtung Handgelenk.



7. Handmassage

Hand öffnen: Streichen Sie mit Ihrem Daumen über die Handinnenfläche Ihres Babys bis über die Fingerspitzen hinaus.



Finger ausstreichen: Jeden Finger einzeln, mit leicht kreisenden Bewegungen zu den Fingerspitzen hin ausstreichen.



8. Rückenmassage

Beide Hände bewegen sich gegeneinander vor und zurück und gleiten dabei von Schulterhöhe bis zum Po und zurück.



Eine Hand ruht auf dem Po, während Sie mit der anderen Hand langsam von Schulterhöhe über den Rücken bis zum Po streichen.



9. Kopfmassage

Zu Beginn und am Ende der Kopfmassage Babys Köpfchen in die Hände nehmen und von der oberen Kopfmittle bis zum Kinn hinunter streichen.

Streichen Sie mit beiden Daumen von den Nasenflügeln zur Nasenwurzel und abwärts über die Wangenknochen.



„Lächeln“: Ihre Daumen oder Finger streichen sanft oberhalb der Oberlippe von der Mitte nach außen und malen ein Lächeln. Die gleiche Bewegung dann unter der Unterlippe wiederholen.



In enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. entstanden.

SCHUTZ, DER BERÜHRT.



Wenn Babys Bäuchlein zwickt

Blähungen und Koliken lindern



Viele Babys leiden vor allem in den ersten drei bis vier Lebensmonaten unter Bauchschmerzen. Sehr häufig treten die Beschwerden immer um die gleiche Tageszeit auf, bevorzugt am Nachmittag oder Abend. Die Kinder werden unruhig, weinen, ziehen krampfhaft die Beine an und strecken sie dann heftig wieder weg.

Spezielle Bauchmassagen und Haltegriffe, die Sie ab der ersten Lebenswoche durchführen können, lindern akute Beschwerden und helfen Ihrem Baby, sich zu entspannen. Regelmäßig angewendet, können sie auch vorbeugend wirken.

Das tut Ihrem Baby gut

Gleichbleibende Rituale, ein regelmäßiger Tagesablauf und viel Schlaf an der frischen Luft helfen Ihrem Baby, wenn es sich unwohl fühlt. Sorgen Sie außerdem für eine reizarme Umgebung, vermeiden Sie laute Geräusche und Stresssituationen (Fernseher, Straßenlärm, Streit). Und vor allem: Bewahren Sie selbst die Ruhe und seien Sie einfach da für Ihr Kind.

Sanfte Berührungen bei akuten Beschwerden

Legen Sie ihr Baby auf den Rücken, verschränken Sie seine Beine auf dem Bauch und bewegen Sie diese mit leicht kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn.

Legen Sie Ihr Kind bäuchlings auf Ihren eigenen Bauch und schaffen Sie so Nähe, Wärme, Körperkontakt und Beruhigung.

Lassen Sie Ihre (warmen) Hände sanft auf dem Bauch Ihres Babys ruhen.

Besuchen Sie einen Kurs für spezielle Kolikmassage, z.B. bei einer ausgebildeten DGBM-Kursleiterin (www.dgbm.de).

Bedenken Sie: Bei akuten Beschwerden kann ein Lied plus Berührung zu viel für Ihr Baby sein.

Vorbeugende Bauchmassage

Führen Sie regelmäßig, z.B. zweimal täglich kleine Bauchmassagen durch – gerade wenn das Baby keine Probleme hat. Bewährt hat sich folgende Abfolge:

Bauchmassage „Wasserrad“, (6 mal, s. umseitig), Sie zählen dabei bis sechs mit.

Fassen Sie die Beine Ihres Babys oberhalb der Knie und bewegen Sie seine Oberschenkel mit sanftem Druck gegen den Bauch.



Sonnen-Mond-Übung: Mit der rechten Hand von links nach rechts über den Bauchnabel einen liegenden Halbmond beschreiben. Die linke Hand führt im Uhrzeigersinn einen vollen Kreis aus. Immer wenn die rechte Hand erhoben ist, um an den Anfangspunkt zurückzukehren, die linke Hand unter der rechten durchführen (6x wiederholen).



Zum Abschluss die Oberschenkel nochmals leicht gegen den Bauch drücken. Die gesamte Abfolge zweimal wiederholen.

Alles im Griff: Diese Handgriffe helfen bei Bauchweh

Das Baby liegt in Bauchlage auf einem Ihrer Unterarme, der Kopf ruht in Ihrer Ellbogenbeuge (Flieger-Handgriff).



Legen Sie Ihr Baby sanft über die Schulter.



Tragen Sie Ihr Baby senkrecht vor sich und drücken Sie dabei die Beinchen hoch bzw. an den Körper.



Reime, Lieder und „Spiele“ zur Massage

Kleine Schnecke

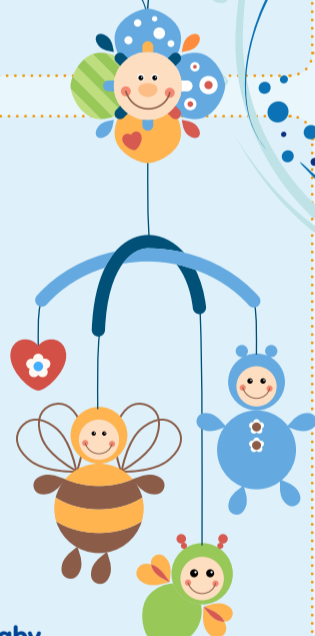
Kleine Schnecke, kleine Schnecke, krabbelt rauf, krabbelt rauf, krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter, ruht sich aus, ruht am Bauch.

Hampel Strampel

Guten Tag, ihr Beinchen, wie heißt ihr denn?
Ich heiße Hampel. Ich heiße Strampel.
Dies ist Füßchen Übermut und das ist Füßchen Tunichtgut.
Übermut und Tunichtgut gingen auf die Reise.
Patsch, durch alle Sümpfe, nass sind Schuh und Strümpfe.
Guckt die Mama um die Eck, laufen beide ganz schnell weg.

Wir wünschen Ihnen entspannte Momente mit Ihrem Baby.

Ihr BÜBCHEN Team



Vimala Schneider
Babymassage:
Praktische Anleitung
für Mütter und Väter
(Kösel Verlag)



Frédéric Leboyer:
Sanfte Hände:
Die traditionelle Kunst der
indischen Baby-Massage
(Kösel Verlag)



In enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. entstanden.

SCHUTZ, DER BERÜHRT.

