

Liebevolle Berührungen

Der zärtliche Kontakt bei einer Massage ist für Eltern und Baby ein besonderes Erlebnis.

MAMATIPP

„Mein Sohn genießt es besonders, wenn ich ihn an den Füßen massiere. Dafür streiche ich für ein paar Minuten mit dem Daumen sanft von den Zehen bis zur Ferse und wieder zurück. Diese Massage entspannt und beruhigt ihn.“

Kathleen Romberg (35 Jahre) aus Steinheim, Mama von Cameron (5 Jahre), Chiara (3 Jahre) und Nic (14 Monate)

WEBTIPP

www.dgbm.de

Babys haben ein großes Bedürfnis nach Berührungen. Sie vermitteln ihnen Geborgenheit und Nähe. Bei einer Babymassage können Mama, Papa und das Baby durch den Hautkontakt ein noch besseres Gespür füreinander entwickeln. „Eltern lernen, während sie ihr Baby massieren, die Körpersignale ihres Kindes zu deuten und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Dadurch wird die Bindung zwischen Eltern und Baby gestärkt“, sagt Thordis Zwartjes, Trainerin bei der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage und Autorin eines Babymassage-Ratgebers. „Wenn Mama und Papa merken, dass sie die Signale ihres Babys während der Massage verstehen, fühlen sie sich auch im Alltag in ihren elterlichen Kompetenzen bestärkt“, weiß die Expertin.

WICHTIGER HAUTKONTAKT

Eine Massage regt alle Sinne des Babys an und unterstützt die geistige und körperliche Entwicklung. „Durch die Berührung entstehen Reize, die dazu führen, dass sich die Nervenverzweigungen im Gehirn entwickeln und miteinander verbinden“, erklärt Thordis Zwartjes. Eine Massage fördere auch die motorische Entwicklung des Babys, denn es lerne viel über seinen eigenen Körper, zum Beispiel, von wo bis wo seine Ärmchen und Beinchen reichen.

GEMEINSAM ENTSPANNEN

Eine Babymassage ist eine wohltuende Auszeit für die Eltern und ihr Baby. Das bedeutet, dass Mama und Papa die Mas-

sage nicht einfach zwischen zwei Termine schieben, sondern sich Zeit nehmen und die Momente mit ihrem Baby genießen. Allein die Berührung der Haut sorgt dafür, dass die Körper der Eltern und des Babys das Entspannungshormon Oxytocin ausschütten und sich beide wohlfühlen. „Bei der Babymassage entspannen sich Mama und Papa. Das führt langfristig dazu, dass sie deutlich belastbarer werden. Darüber hinaus wird das Immunsystem gestärkt“, sagt Thordis Zwartjes. Für eine Massage, die den Eltern und dem Baby Freude bereitet, sollte es keine festgelegten Zeiten geben. Die Massage kann jeweils so lange dauern wie es dem Baby gefällt.

VORLIEBEN HABEN VORRANG

Spezielle Massagetechniken können Mama und Papa zum Beispiel in einem Babymassagekurs bei einer zertifizierten Kursleiterin der DGBM e. V. erlernen. Grundlage der Babymassage ist der liebevolle Körperkontakt und der Austausch zwischen Eltern und ihrem Baby. „Das Baby kommt in Balance, indem sich entspannende Massagebewegungen, die vom Körper wegführen, mit anregenden Griffen, die zum Körper hinführen, abwechseln“, erklärt die Massagetrainerin. Kinder mögen Regelmäßigkeit, deshalb wiederholen Mama oder Papa die Massagegriffe mindestens dreimal und führen sie für beide Körperhälften gleich aus. Massagetechniken sind als Anregungen zu verstehen. „Eltern sollten nicht nach

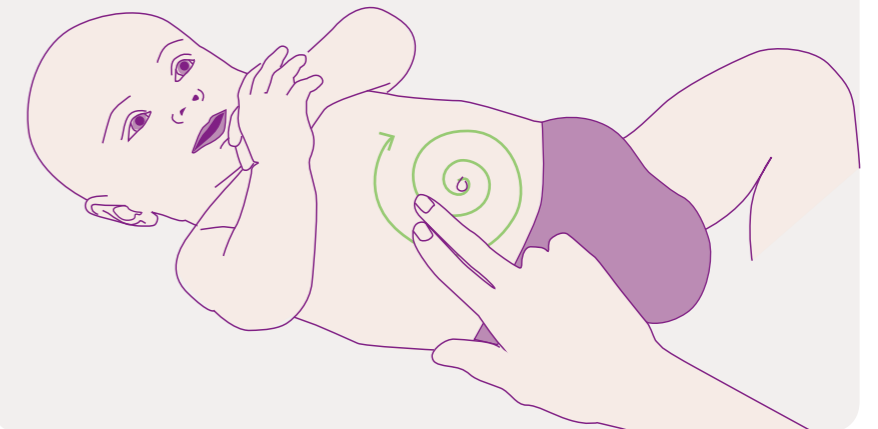


Plan massieren, sondern sich von ihrer Intuition und den Wünschen des Babys leiten lassen“, rät Thordis Zwartjes. Denn die Vorlieben der Babys fallen unterschiedlich aus, und während einige vor Vergnügen quietschen, möchten andere an genau der gleichen Körperstelle gar nicht gern angefasst werden. „Manche Kinder wollen beispielsweise nicht am Kopf oder an den Fersen berührt werden“, weiß die Expertin. Damit das Baby nicht zu viele Reize auf einmal erfährt, massieren Mama oder Papa am besten nur Teilbereiche wie Arme, Beine oder den Bauch. Wenn sich Eltern ihr Baby beim gemeinsamen Baden auf die Brust legen, ist das auch eine wunderbare Möglichkeit, sich gegenseitig zu erspüren. Beim Wohlfühlen kommt es auf die zärtliche Berührung an sich an. 🍷

Bauchmassage

Eine Bauchmassage regt die Verdauung an und hilft bei Blähungen. Zweimal täglich angewendet, kann sie Bauchweh lindern und vorbeugen. Sie kann sich auch positiv auf das Schlafverhalten auswirken. Der zärtliche

Kontakt bei einer Massage ist für Eltern und Baby ein besonderes Erlebnis. Die Hände ruhen zunächst auf dem Bauch und kreisen dann sanft im Uhrzeigersinn um den Nabel.



BUCHTIPP
Sanfte Babymassage,
Sabine Grabosch, Rahel Rehm-Schweppe, bV Buchverlag, 2008,
16,95 Euro
empfohlen von Thalia.de



EXPERTENTIPP

„Bei der Massage beginnen Mama oder Papa mit den Beinen. Babys haben dort am Anfang die wenigsten negativen Berührungserfahrungen gemacht. So können sie zu Beginn der Massage entspannen. Darauf folgen die Arme, das Gesicht und zum Schluss der Rücken. Sobald der Nabel verheilt ist, darf auch der Bauch vor dem Rücken sanft massiert werden.“

Thordis Zwartjes, Kursleiterin Babymassage und Trainerin Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage (DGBM)

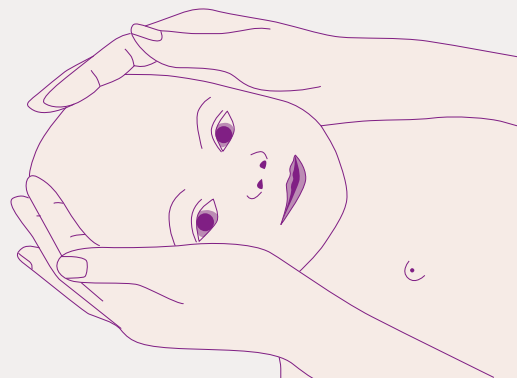


Für Wohlfühlmomente

Mit dieser Auswahl an Massagegriffen aus dem DGBM Massage Konzept können Sie Ihr Baby auch zwischendurch mit zärtlichen Streicheleinheiten verwöhnen:

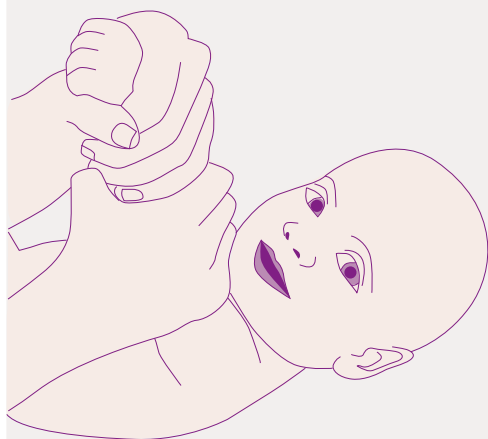
Gesichts- und Kopfmassage:

Legen Sie Ihre Hände links und rechts neben den Fontanellen auf – so nennt man die beiden Lücken zwischen den Schädelknochen. Jetzt streichen Sie behutsam mit beiden Daumen abwechselnd von der Stirnmitte nach außen zu den Schläfen hin.



Arme:

Bei einer Armmassage liegt das Baby entweder in Rückenlage oder die Eltern nehmen den Arm in der Position wie ihr Baby gerade liegt. Massieren Sie das Ärmchen, indem Sie die Hände vorsichtig gegeneinander drehen. Die Hände umschließen den Oberarm und bewegen sich aufeinander zu und wieder zurück diese.



Rücken:

Eine Hand ruht auf dem Po die andere streicht sanft den Rücken von der Schulter Richtung Po bis zur anderen Hand. Diese Steichende Bewegung wird mehrmals wiederholt. 🍷

