



Liebevolle Verbindung

Die sanften Berührungen bei einer Babymassage stärken die Beziehung zwischen Babys und ihren Eltern.

Nichts ist inniger als eine sanfte Berührung zwischen zwei Menschen. Sie vermittelt Liebe, Zärtlichkeit und Wertschätzung. Die gezielten Streicheleinheiten tun Kindern besonders gut, denn Babys begreifen ihren Körper und ihre Umwelt über Gefühle und das Erspüren. Eine Massage regt die Körperfunktionen an und kann bei den Kleinen zu einem besseren Schlafverhalten beitragen. Zusätzlich kann eine

Kolikmassage unterstützend wirken, um Blähungen zu lindern. „Neue Nervenzweigungen im Gehirn werden durch die Berührung entwickelt und miteinander verbunden“, erklärt Massage-Trainerin Thordis Zwartyes. Eine Massage regt die motorische Entwicklung und die Sinne eines Kindes an, wodurch die körperliche und geistige Entwicklung unterstützt wird. Thordis Zwartyes gibt einen Einblick:

Was?

Eltern sollten sich von den Vorlieben und dem Befinden des Kindes leiten lassen.

Wie?

Bei der Massage beginnen Eltern am besten an den Beinen, weil Babys und Kleinkinder hier am wenigsten negative Berührungserfahrungen gemacht haben. Danach folgen Bauch, Brust, Arme, Gesicht und am Schluss der Rücken. Sobald der Nabel verheilt ist, darf auch der Bauch sanft massiert werden. Für eine gute Körperwahrnehmung werden die Griffe auf beiden Körperhälften gleichzeitig oder aber bei Armen und Beinen nacheinander auf gleiche Weise angewendet.

Wann und wie lange?

Für eine Massage gibt es keine festen Zeiten, sie richtet sich ganz nach dem Empfinden des Kindes. Auch sollte sie nur so lange dauern, wie es dem Baby gefällt. Die einzelnen Massagegriffe können während einer Einheit dreimal wiederholt werden, denn Kinder lieben Regelmäßigkeit. Wenn es dem Kind gefällt, sind auch häufigere Wiederholungen in Ordnung.

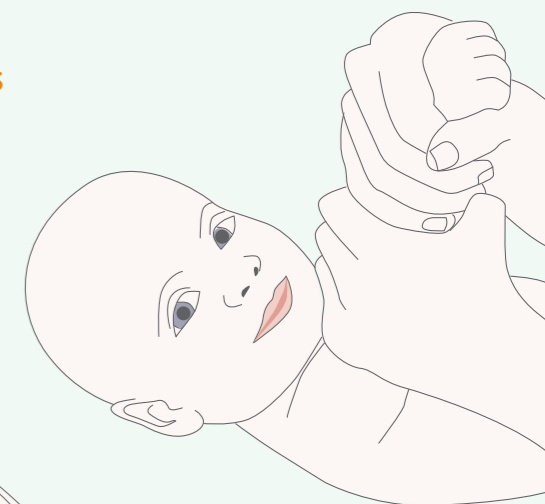
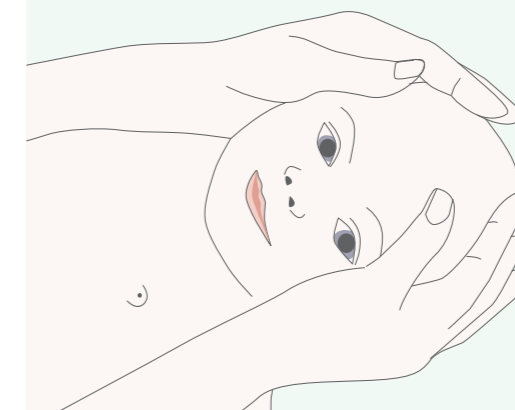
Wer?

Da die Babymassage die Bindung zum jeweiligen Elternteil stärkt, ist es natürlich schön, wenn sich Mama und Papa zum Beispiel tag- oder wochenweise abwechseln, damit das Kleine zu beiden ein inniges Verhältnis aufbaut. ●

Thordis Zwartyes ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage (DGBM e. V.), Trainerin der Internationalen Gesellschaft für Babymassage (IAIM) sowie PEKiP-Kursleiterin und Übungsleiterin Sport im Elementarbereich.

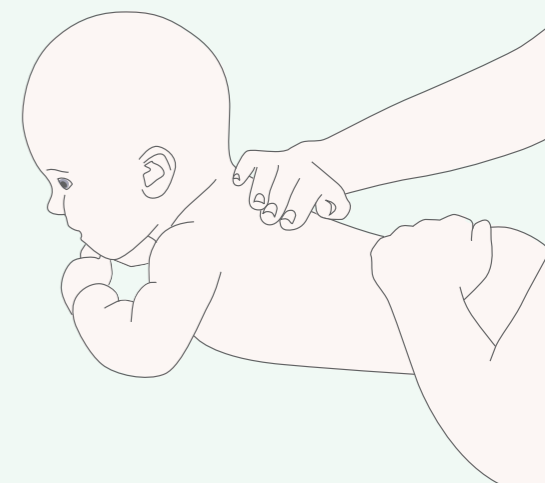
Babymassage: So geht's

| ARME | Das Baby liegt bestenfalls auf dem Rücken. Umfassen Sie sanft das Ärmchen und drehen die Hände gegeneinander, dann aufeinander zu und wieder zurück.

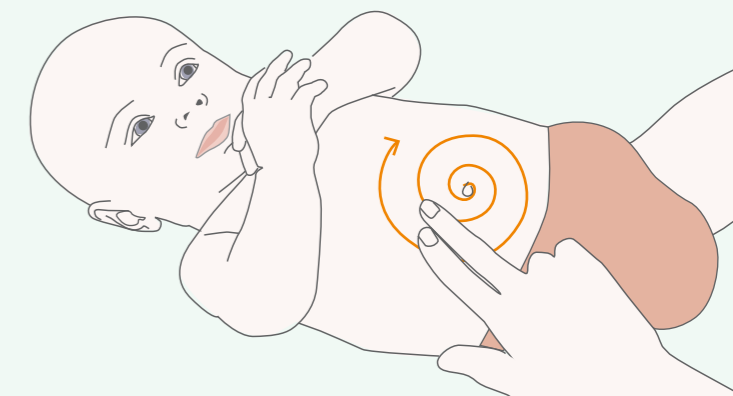


| GESICHT UND KOPF | Ihre Hände liegen rechts und links neben den Fontanellen. Streichen Sie nun gleichzeitig mit dem rechten und dem linken Daumen sanft von der Stirnmitte nach außen zu den Schläfen.

| RÜCKEN | Eine Hand ruht auf dem Po. Die andere Hand streicht sanft von der Schulter bis hinunter zur ruhenden Hand. Diese Bewegung mehrmals langsam und bewusst wiederholen. Die Hand auf dem Po ist wichtig, weil hierdurch der Körperkontakt dauerhaft bestehen bleibt.



| BAUCH | Die Hände ruhen auf dem Bauch und kreisen dann sanft im Uhrzeigersinn um den Nabel. Regelmäßig angewendet, kann eine Bauchmassage die Verdauung unterstützen.



| alverde INFO |

Wussten Sie ...

Massagetechniken erlernen Eltern am besten in einem Babymassage-Kurs eines durch den DGBM e. V. zertifizierten Kursleiters. Eine Kursleiterdatenbank finden Sie unter www.dgbm.de