

CHRISTINA VOORMANN | DR. MED. GOVIN DANDEKAR

BABYMASSAGE

Das
meistverkaufte
Buch zur
Babymassage

RATGEBER KINDER

G|U

BABYMASSAGE

VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- Babymassage beeinflusst die Beziehung zwischen Eltern und Kind positiv, da das Kind sich dadurch rundum behütet und geborgen fühlt.
- Wer Babys massiert, tut ihrem Immunsystem und der hormonalen Stressabwehr etwas Gutes.
- Babymassage mildert Allergien, hat sich bei Neurodermitis bewährt und festigt zudem Haut und Gewebe.
- Sie wirkt entblähend und lindert so Bauchweh.
- Massage fördert die körperliche und geistige Entwicklung zu früh geborener Babys.
- Sie stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordinationsfähigkeit des Körpers.



BEVOR ES LOSGEHT

- Schaffen Sie eine ruhige und behagliche Atmosphäre, damit Sie und Ihr Baby die wohltuende Wirkung der Massage genießen können.
- Damit Ihr Baby sich völlig entspannen kann, sollten Ihre Hände angenehm warm sein. Aufwärmend wirkt ein kurzes Handbad in 35–38 °C warmem Wasser.
- Die traditionelle Massageposition ist sitzend. Legen Sie ein Handtuch über Ihre ausgestreckten Beine und betten das Baby darauf. Wenn Ihnen diese Haltung zu unbequem ist, können Sie ruhig auch den Wickeltisch benutzen.
- Die für die Massage benötigte Ölmenge – bei einem Baby etwa 30 ml – sollte mithilfe eines Flaschenwärmers oder Stövchens angewärmt werden. Diese Öle eignen sich besonders gut: süßes Mandelöl, Bala-Rosen-Öl, Kokosnussöl, Kurkumaöl, Sesamöl.



SANFTE STREICHELEINHEITEN FÜR NEUGEBORENE

Ist Ihr Baby gesund, können Sie schon am fünften Tag nach der Geburt mit der Massage beginnen: Massieren Sie Hände und Füße mit möglichst sanften Streichbewegungen – insgesamt höchstens 5 Minuten.

HANDMASSAGE: Öffnen Sie das Händchen wie einen Fächer, indem Sie mit einem Ihrer Daumen die kleinen Finger vorsichtig ausstreichen. Nun können Sie mit dem Daumen der anderen Hand die Handfläche des Babys sanft kreisend massieren. Danach massieren Sie die andere Hand ebenso.



FUSSMASSAGE: Halten Sie mit einer Hand ganz locker eines der Füßchen. Reiben Sie mit dem Daumen behutsam die kleine Fußsohle auf und ab; anschließend ist der andere Fuß an der Reihe. Nach der Massage können Sie die beiden Füßchen noch eine Weile in Ihren Händen halten.

