

Sanfte Massage fürs Baby

Babymassage ist ein schönes Erlebnis für die Eltern wie auch für das Kind. Und mehr noch: Sie stärkt die Gesundheit des Babys und gibt ihm Urvertrauen. So zart die kleinen Wesen sind, eine Babymassage ist ganz einfach, wenn man ein paar Dinge beachtet. TEXT: CAROLINE DOKA

Babyhaut ist sehr empfindsam und für Berührungen empfänglich. Auch wenn das kleine Wesen Worte noch nicht verstehen kann, die nonverbale Kommunikation mit den Händen versteht es sehr gut. Zarte Massagen tun darum nicht nur Babys Körper gut, sondern auch seiner Seele. Laut Studien sollen Babys, die regelmässig mit Massagen verwöhnt werden, seltener weinen, besser schlafen, allgemein entspannter und seltener krank sein.

Achten Sie darauf, Ihr Baby in entspannter, wohliger Atmosphäre zu massieren. Dazu gehört ein ruhiger Ort mit behaglicher Temperatur, sodass das Baby nicht friert, wenn es nackt auf der Decke liegt. Die Unterlage sollte angenehm für die Haut sein und schnell wechselbar für den Fall, dass Blase und Darm

sich entspannen. Eine Massage kann man ohne Cremen oder Öle durchführen, die Hände gleiten aber mit solchen Hilfsmitteln leichter über die Haut. Geeignet sind Feuchtigkeitscremen und Massageöle für Babys.

Wärme und Ansprache

Legen Sie Ihr Baby auf den Rücken. Sprechen Sie mit ihm während der ganzen Massage. Wärmen Sie Ihre Hände vor der Massage auf und achten Sie darauf, dass auch Öl und Massagecreme eine angenehme Temperatur haben. Verteilen Sie das Produkt in Ihren Händen. Ob Sie mit den Füsschen oder Händchen beginnen, spielt keine Rolle, aber arbeiten Sie sich von den Extremitäten her zum Rumpf vor. Knubbeln Sie die kleinen Zehen zart mit kreisenden Bewegungen zwischen zwei Fingern und geben Sie einen sanften Druck auf



IMPULS empfiehlt

Weleda Baby-Bäuchleinöl: Mit einem zarten Duft und natürlichen ätherischen Ölen von Majoran, römischer Kamille und Kardamom ist Weleda Baby-Bäuchleinöl gezielt konzipiert für eine Bauchmassage, die das Baby entspannt und zur Ruhe kommen lässt.

Weleda Baby Calendula Pflegemilch: Für die Babymassage gut geeignete Pflegemilch mit wertvollem Mandelöl und pflegenden Auszügen aus Bio-Ringelblume. Pflegt die Babyhaut und spendet ihr Feuchtigkeit.

HUSTEN, wir haben ein Problem!

PROSPAN® – stärker als Erkältungshusten

- beruhigt den Husten
- löst den Schleim
- lindert den Hustenreiz



**Ideal für die
ganze Familie**
(ab 2 Jahren)

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

zeller

Erhältlich in Ihrer IMPULS.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

seine Fusssohle. Sie können auch mit dem Finger leicht gegen die Sohle klopfen. Sie spüren schnell, was Ihr Baby mag und was nicht. Wandern Sie dann das Beinchen entlang dem Rumpf entgegen, indem Sie es zart umfassen und leicht drücken. Andere Methoden umfassen das Beinchen unterhalb der Hüfte und streichen mit der umschliessenden Hand Richtung Füsschen, gefolgt von der anderen Hand. Varianten gibt es viele.

MASSIEREN SIE IHR BABY NUR, WENN SIE GUTER STIMMUNG SIND.

Sie werden feststellen, dass Ihr Baby entspannt und zufrieden Ihrem Tun folgt. Sollte das Baby unruhig werden oder sich gegen die Bewegungen sperren, wäre dies ein Zeichen, dass ihm die Massage nicht behagt oder es im Moment dafür nicht in Stimmung ist. Scheint es die Massage jedoch zu mögen, massieren Sie nun das zweite Füsschen und Beinchen, dann die Händchen und Ärmchen und wandern Sie schliesslich zur Brust weiter. Die Hände flach auf die Mitte des Rumpfes legen und den Rippen folgend flach nach aussen streichen. Bewegen Sie Ihre Hände sanft und mit ganz leichtem Druck, als strichen Sie eine Tischdecke glatt. Mehrmals wiederholen.

Bäuchlein und Rücken

Weiter gehts zum Bäuchlein: Mit den Fingern den Bauchnabel im Uhrzeigersinn sanft umkreisen. Die Kreise immer grösser werden lassen, dabei die flache Hand benutzen. Das ist eine Massageübung, die bei Blähungen hilfreich ist. Die Bewegungen werden ganz

langsam ausgeführt und sind mehr ein Streicheln als ein Massieren. Auch die Massage des Rückens wird entzücken: Legen Sie Ihr Baby auf den Bauch, halten Sie mit einer Hand seine Füsschen fest und streichen Sie mit der anderen vom Köpfchen über Hals, Rücken, Po und Beine bis zu den Füsschen. Es gibt ganz viele verschiedene Massageübungen, probieren Sie einfach aus. Falsch machen können Sie nichts, Sie spüren schnell, was Ihrem Baby und Ihnen behagt und was nicht.

Idealerweise belassen Sie den Ablauf immer gleich, sodass sich das Baby daran gewöhnt. Sie können während der Massage sanfte Musik spielen lassen oder die Stille geniessen. Massieren Sie Ihr Baby nur, wenn Sie in einer guten Stimmung sind, Ärger oder Unruhe spürt das Baby sofort. Und auch nur dann, wenn Sie spüren, dass das Baby dafür bereit ist. Den idealen Zeitpunkt für die Massage finden Sie bald heraus. Es wird nicht der Moment sein, wenn das Baby hungrig ist, und auch nicht der, wenn es gerade gegessen hat. Vielleicht mag es die Massage am liebsten, wenn es sehr munter ist oder vor dem Einschlafen, weil es danach herrlich entspannt in den Schlaf sinkt.

Babys können bereits ab dem ersten Lebens- tag sanft massiert werden. Anfangs nicht mehr als zehn Minuten lang, mit zunehmendem Alter kann die Massage bis zu 20 Minuten dauern. Ganz gleich, ob Vater oder Mutter die Babymassage übernehmen, es ist eine innige Zeit der Zweisamkeit und stärkt die Bindung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind wie kaum etwas anderes. <