

Anleitung: BABYMASSAGE



① Kopf

Beginnen Sie, sanft über den Kopf Ihres Babys zu streichen. Erst von der Mitte zu den Schläfen und Wangen. Dann vom Nacken aus über den Hinterkopf.

② Gesicht

Dann ziehen Sie mit den Zeigefingern sanfte Kreise um die Augen. Streichen Sie an der Nase entlang. Ziehen Sie etwas größere Kreise um den Mund und übers Kinn.

③ Arme

Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern Ihres Babys und streichen Sie über die Arme bis zu den Händen hinunter. Massieren Sie sanft jedes einzelne Fingerchen.

④ Hände

Nehmen Sie jeweils eine Hand Ihres Babys in die Ihre und massieren Sie seine Handflächen mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen mit Ihren Daumen.

⑤ Brust

Zeichnen Sie vom Brustbein ausgehend mit Ihren Fingern die Rippen nach. Streichen Sie mit den Handflächen kreisend über die Brustmuskeln.

⑥ Bauch

Streichen Sie im Uhrzeigersinn mit der flachen Hand, ohne Druck auszuüben, über den Bauch Ihres Babys. Wiederholen Sie dies fünf- bis zehnmal.



⑦ Füße

Streichen Sie mit leichtem Druck über Ober- und Unterschenkel hinunter bis zu den Zehenspitzen. Danach die Beine Ihres Babys wie beim Radfahren Richtung Körper bewegen.

⑧ Beine

Massieren Sie die kleinen Fußsohlen in ruhigen kreisenden Bewegungen mit Ihrem Daumen. Streichen Sie danach jede Zehe sanft einzeln aus.

⑨ Von Kopf bis Fuß

Streichen Sie in einer langen Bewegung vom Kopf bis zu den Zehen, danach von den Schultern bis zu den Fingerspitzen. Legen Sie dann Ihr Baby auf den Bauch.

⑩ Rücken

Mit Zeige- und Mittelfinger seitlich an der Wirbelsäule entlangstreichen. Dann mit den Handflächen über den Rücken kreisen. Zuletzt Po- und Beinmuskeln ausstreichen.

⑪ Tiefe Entspannung

Während der Massage könnte Ihr Baby einschlafen. Legen Sie es in seine Decke gekuschelt in sein Bettchen. Nun haben Sie Zeit, um sich selbst etwas zu entspannen.

Unsere kleinen Massage-Tipps:

- Ideal ist eine Raumtemperatur von 22 – 24°C
- Führen Sie alle Bewegungen langsam, sanft und in gleichmäßigem Rhythmus aus
- Tragen Sie bei der Massage keinen Schmuck und feilen Sie ggf. vorher Ihre Fingernägel, um Ihr Baby nicht zu kratzen
- Wiederholen Sie alle Schritte dreimal
- Wenn Sie leise Musik laufen lassen oder dabei ein Lied summen, wird Ihr Baby die Zeit noch intensiver erleben