

Babymassage

Anleitung:

- **Beine:** Umfassen Sie mit Ihren Handflächen einen Oberschenkel. Lassen Sie eine Hand nach der anderen nach unten gleiten. Wiederholen Sie dies einige Male und wechseln dann zum anderen Bein.
- **Füße:** Nehmen Sie einen Fuß und kreisen Sie diesen langsam und vorsichtig in alle Richtungen. Dann zeichnen Sie mit Ihrem Daumen Kreise über die Unterseite des Fußes. Beenden Sie die Fußmassage, indem Sie einzeln die Zehen Ihres Babys zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und sanft daran ziehen. Wechseln Sie im Anschluss zum anderen Fuß und wiederholen Sie alle Schritte.
- **Arme:** Nehmen Sie einen Arm in Ihre Hände und machen Sie abermals die Ausstreichbewegungen, die Sie bereits an den Beinen ausgeführt haben. Beginnen Sie an der Achsel und streichen Sie zunächst den einen und dann den anderen Arm einige Mal bis zum Handgelenk aus.
- **Hände:** Bei den Händen gehen Sie ähnlich wie bei den Füßen vor. Nehmen Sie eine Hand nach der anderen und kreisen Sie sanft das Handgelenk in alle Richtungen. Anschließend die Handflächen mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen massieren und die Finger einzeln ausstreichen.
- **Oberkörper:** Weiter geht es nun mit dem Oberkörper. Streichen Sie zunächst abwechselnd von der einen Schulter zur diagonal gegenüberliegenden Hüfte. Nach einigen Wiederholungen legen Sie dann Ihre Handflächen mittig auf das Brustbein und streifen mit den Händen sanft nach außen. Dabei bei jeder Wiederholung die Hände etwas tiefer mittig ansetzen.
- **Rücken:** Drehen Sie Ihr Baby auf den Bauch. Zeichnen Sie dann mit Ihren Fingerspitzen kleine Kreise auf seinen Rücken. Danach können Sie mit langen Bewegungen von der Schulter bis zu den Zehen Ihres Babys streichen.
- **Gesicht:** Manche Kinder genießen auch sanfte Gesichtsmassagen. Hierzu legen Sie am besten beide Hände um das Gesicht, so dass sich Ihre Daumen am Kinn des Babys befinden und die restlichen Fingerspitzen an der Stirn. Dann in kreisförmigen Bewegungen mit den Fingerspitzen über Wangen und Schläfen streichen. Die Daumen dabei auf dem Kinn liegen lassen. Das Kinn wird anschließend mit den Daumen jeweils von der Mitte zu den Außenseiten massiert.

Bauchmassage

Anleitung:

1. Geben Sie etwas Babyöl auf den Bauchnabel und legen Sie sanft eine Hand quer über den Bauch. Die andere Hand können Sie an das Köpfchen legen. Diese Position kann kurz gehalten werden, damit sich das Baby an die Situation gewöhnt.
2. Nun können Sie das Öl mit den Fingerspitzen im Uhrzeigerinn auf dem Bauch des Babys verteilen. Ziehen Sie dabei immer größere Kreise - Sie können diese kreisende Bewegung von innen nach außen dreimal wiederholen.
3. Auf Höhe des Magens legen Sie anschließend eine Hand quer über den Bauch.
4. Streichen Sie mit der Hand sanft und langsam nach unten und beginnen Sie mit der anderen Hand wieder von oben, sobald die erste Hand die Hüfte erreicht. Diese Bewegung kann 10mal wiederholt werden.
5. Wiederholen Sie jetzt Schritt 2 - legen Sie eine Hand quer über den Bauch, die andere auf das Köpfchen. Die Position können Sie wieder ca. 1 Minute halten.

Hinweise:

- Das Baby sollte sich immer wohlfühlen.
- Die Raumtemperatur sollte mindestens 23 Grad betragen.
- Legen Sie Ihr Baby auf eine weiche Unterlage.
- Verwenden Sie nur verträgliches Öl zum Massieren.
- Alle Berührung sollten sanft sein, damit sich das Baby nicht verletzt.
- Die Hände sollten warm sein, wenn massiert wird.
- Keine Ringe oder Armbänder tragen – keine scharfen Fingernägel.