

## **Babymassage**

**Eine Anleitung zur harmonischen Babymassage**





## Warum Babymassage?

Immer mehr Eltern legen grossen Wert auf eine gesunde Entwicklung und natürliche Behandlung ihrer Kinder. Die Babymassage ist eine Möglichkeit, optimale physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für das Baby zu schaffen.

Wecken Sie alle Sinne Ihres Babys.

Die Neugeborenen brauchen zärtliche Berührungen, um sich gut zu entwickeln. Eine Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, dem Baby Wärme, Vertrauen und Geborgenheit zu schenken und einen liebevollen Hautkontakt zu intensivieren. Mit einer Babymassage können Mütter und Väter sowie natürlich weitere Bezugspersonen dem Kind entspannende und wohltuende Momente geben.

Massage wirkt auf alle Sinnesorgane. Sie ist vor allem nonverbale Kommunikation. Die Sprache über Körperberührung ist meist direkter, subtiler und unmissverständlicher als die Sprache über das gesprochene Wort. Es ist ein Wechselspiel, ein Geben und Nehmen von zärtlichen Gefühlen.

Die Babymassage ist ein Konzept der Frühförderung und keine Therapieform bei Verspannung und Sportverletzungen wie die Massage bei Erwachsenen. Sie beinhaltet neben der Massagetechnik ergänzend auch Musik, Düfte und ätherische Öle sowie Reflexzonenarbeit.



Achten Sie sich während der Massage darauf, was dem Kind gefällt.

## **Vorbereitungen für die Babymassage**

- Material bereitstellen:
  - o Schaffell, Bett
  - o Badetuch, grosse Gasewindel
  - o Einweg-Wickelunterlage
  - o Massageöl in einer kleinen Schale
  - o Windeln, ev. frische Kleider
- Ausser dem Kind ist nur noch eine Person im Raum, die es massiert
- Wichtig: Mit dem Baby Kontakt aufnehmen und mit ihm sprechen
- Sich auf den Boden oder ins Bett setzen, das Baby auf den Schoss nehmen
- Den Schmuck ablegen
- Eine entspannte Atmosphäre schaffen

## **Rhythmus / Ritual**

Rhythmen in Form von Tagesabläufen bieten dem Kind eine verlässliche Struktur des Lebens, eine Berechenbarkeit und damit auch Sicherheit. Das ist besonders wichtig für die innere Ausgeglichenheit.

Folgende Dinge im täglichen Leben mit einem Baby sollten „ihren“ festgelegten Zeitpunkt haben:

- Mahlzeiten
- Schlafenszeiten oder Ruhepausen
- der tägliche Spaziergang
- die Massage
- Spielen und aktive Zuwendung
- aktive Entspannung und Ruhe mit dem Kind

## **Reflexzonen**

Reflexzonen sind Haut- oder Muskelgebiete mit einer inneren Verbindung zu einem anderen Körperteil (Gelenk, Organ). Um den positiven Einfluss der Reflexzonenmassage nutzen zu können, brauchen Sie aber nicht zu wissen, welche Haut- und Muskelbereiche mit welchen Organen reagieren. Oft behandeln wir ganz instinktiv unsere Reflexzonen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Klopfen Sie nicht auch ganz automatisch Ihrem Baby nach dem Stillen auf den Rücken, damit es aufstossen kann? Der Grund ist, dass eine Reflexzone für den Verdauungstrakt am fünften Rückenwirbel liegt. Oder beim Nasenbluten nutzen

wir die reflektorische Verbindung vom Nasen- und Rachenraum zum Nacken, wenn wir ein nasses, kaltes Tuch ins Genick legen, um die Blutung zu stoppen. Die Stimulierung der Reflexzonen bietet die Möglichkeit, direkten Einfluss auf bestimmte Organe zu nehmen.

## Massage-Technik

### 1. Die ruhige Minute

dem Kind bewusst Aufmerksamkeit schenken, es anschauen und mit ihm sprechen, die Hände unter die Oberschenkel legen



### 2. Heisse Hände

Öl in den Händen verreiben, bis es warm wird, und sie dem Kind auf der Brust auflegen

### 3. Schmetterlingsgriff

Begrüßung, Kontakt aufnehmen (Sondergriff 3-4-mal)

### 4. Herzgriff

Die Handflächen vom Brustbein nach aussen und über die Seiten nach unten führen und so ein Herz auf den kleinen Körper zeichnen (warmlaufen, 20-40-mal)



### 5. Andreaskreuz

Zuerst mit der rechten Hand von der rechten Schulter des Babys bis zur linken Beckenhälfte streichen, danach das gleiche seitenverkehrt mit der linken Hand von der linken Schulter bis zur rechten Beckenhälfte streichen und so ein X auf das Baby malen. Dieser Massagegriff kann beide Gehirnhälften integrieren, wenn das Baby dazu bereit ist.

## 6. Melken der Beine

Wichtig bei den Massagen an den Beinen ist, dass das Bein im rechten Winkel zum Oberkörper steht. Damit erreicht man die optimalen Druck- und Zugsbewegungen, was den arteriellen Blutfluss unterstützt. Der Druck wirkt positiv auf eine allfällige Hüftgelenkdysplasie und ermöglicht ebenfalls eine gute Voraussetzung zum Krabbeln. Man melkt das Bein von der Leistengegend bis zum Fuss und wechselt dabei ständig die Hände. Man fängt bei den Beinmassagen mit einem Bein an und führt die Massage-Griffe 6-9 nach einander durch. Erst anschliessend kommt das 2. Bein dran.

## 7. Brennesselgriff

Die Hände werden hier sanft in Spiralform gegeneinander bewegt, vom Becken zum Fuss, die Hände sollten sich dabei berühren. Der Brennesselgriff ist eine Bindegewebsmassage, bei dem die Reflexzonen der Beinaussenseite stimuliert werden (Dickdarm).



## 8. Perlengriff

Halten Sie mit einer Hand den Fuss stabil und massieren Sie mit feinen kreisenden Bewegungen des Daumens den Fuss so, als ob er aus vielen einzelnen Perlen bestehen würde. Bearbeiten Sie so den ganzen Fuss und aktivieren Sie damit die Reflexzonen der gesamten Fusssohle. Zum Schluss streichen Sie die einzelnen Zehen aus.

## 9. Freie Fussarbeit

Eltern dürfen die Füße anschliessend frei massieren und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Machen Sie, was Ihnen und dem Baby gefällt.

## 10. Wiederholung

Erst jetzt ist das zweite Bein dran. Fangen Sie beim Griff 6 wieder an.

## 11. Wechsel

Wechseln Sie anschliessend zu den Armen, lassen Sie die Hand immer am Körper. Streichen Sie langsam vom Bein via Bauch und Brust hin zu den Armen.



## 12. Arme

Melken, Brennnesselgriff, Perlengriff an den Händen. Dabei die kleine Hand vorsichtig öffnen und die Finger mit der einen Hand halten, mit der anderen Hand die Perlen einzeln massieren, dabei durch den Druck ebenfalls die Reflexzonen ansprechen. Auch die Finger werden am Schluss einzeln ausgestrichen.

Zuerst den einen Arm, dann den andern massieren.

## 13. Harfengriff

Das Kind in Bauchlage bringen und den Rücken vom Kopf bis zu den Fussgelenken ausstreichen, dabei die Beine an den Füßen zusammenhalten, die Finger zwischen den Knöcheln. Diese Rückenmassage stärkt die Rückenmuskulatur.

## 14. Melken

Den Rücken abwechselnd mit der linken und rechten Hand ausstreichen, vom Hinterkopf bis zum Po, die Füße müssen dabei nicht mehr gehalten werden.

## 15. Brennnessel

Mit beiden Händen über den ganzen Rücken hin und her massieren.

## 16. Kätzchengriff

Vom Haaransatz in zwei Bahnen den Hals hinunter streichen, das wirkt sehr beruhigend.

## 17. Bauchmassage

Bringen Sie das Kind wieder in Rückenlage. Streichen Sie im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel und erhöhen Sie



dabei langsam den Druck und das Tempo (mit einer oder beiden Händen streichen).

#### 18. Colonmassage

Man legt zwei Finger der linken Hand zwischen Rippen und Beckenrand und drückt zuerst ein paar cm tief in den Bauch, gefolgt von einer wellenartigen Bewegung mit den Fingern. Es ist eine intensive Berührung, die aber für das Kind eine wahre Wohltat bedeutet. Danach die rechte Hand spiegelverkehrt vom Beckenrand zur Rippe hin massieren. Diese Massage hilft bei Blähungen.

#### 19. Kopf

Vom Scheitel nach aussen über die Ohren streichen, der Druck nimmt beim Ausstreichen ab. Diese Massage ist gut für den Liquorfluss und wirkt sehr ausgleichend, max. 2x täglich im 1. Lebensjahr.

#### 20. Gesicht

In den natürlichen Hautfalten arbeiten. Streichen Sie zunächst von der Stirn nach aussen zu den Schläfen, dann von den Augenbrauen vom Nasenrücken links und rechts der Nase entlang bis zu den Mundwinkeln, dann mit dem Daumen vom Kinn zu den Ohren (Sondergriffe, 3-4-mal). Zuletzt sehr sanft unter den Ohren beginnen und bis zum oberen Brustbein streichen.

#### 21. Asanas-Übung

Bei diesen Bewegungsübungen werden Überkreuzbewegungen gemacht, die die Gelenkigkeit des Babys fördern. Dabei die Beine kreuzen, die Arme kreuzen, den linken Arm und das rechte Bein kreuzen, den rechten Arm und das linke Bein kreuzen. Diese Übung integriert die beiden Gehirnhälften und ist gut für die Gelenke.



22. Heisse Hände Zuletzt nochmals die Hände reiben, bis sie heiss sind, und auf die Brust auflegen. Den Moment verabschieden. Anschliessend das Kind schaukeln, stillen, baden oder schlafen legen.





Nach der Babymassage können Sie Ihr Kind sanft bei sich tragen.

### **Anwendung von Musik während der Massage?**

Die Stimme der Mutter ist dem Säugling schon lange vor der Geburt vertraut. Keine Musik und kein Klang ist so bedeutend wie die mütterliche Stimme. Jede Mutter sollte so viel wie möglich mit ihrem Kind singen und sprechen. Auch während der Massage hat das Singen für das Kind eine wohltuende Wirkung. Auch die Stimme von nahen Bezugspersonen ist dem Baby bald vertraut, so dass auch deren Stimme die Geborgenheit des Kindes positiv beeinflusst.

Singen Sie während der Massage aber nicht die Lieder, die Sie beim Einschlafritual verwenden. Achten Sie auf leise Töne, denn das Gehör des Babys ist noch wesentlich besser ausgeprägt als die eines Erwachsenen. Leise Musik fördert zudem das bewusste Hören.

Wenn Sie nicht selbst singen, können Sie auch Musik abspielen lassen. Achten Sie darauf, dass die Musik von natürlichen Instrumenten stammt (keine Computermusik) und max. 3-5 Klangquellen auf einmal erklingen. Wählen Sie hohe Töne aus dem Obertonbereich.

## Verwendung von Düften und ätherischen Ölen

Einige der gebräuchlichsten ätherischen Öle für Kinder:

- Lavendel: Ein gutes Einstiegsöl, beruhigt und gleicht aus.
- Mandarine: Entspannt die Muskulatur, wirkt appetitanregend, auflockernd und seine fruchtige Frische unterstützt eine gefühlsmässige Leichtigkeit.
- Vanille: Besänftigt und gleicht aus bei Verzweiflungsgefühlen, bei innerer Gereiztheit und Ärger.
- Honig: Beruhigt und entspannt, ist gut geeignet bei empfindlicher und zu Entzündung neigender Haut.
- Rose: Ein absoluter Edelduft. Harmonisierend auf allen Ebenen des Körpers, Seele und Geist.
- Sandelholz: Auch der heilige Duft des Orients genannt. Wirkt schleimhaut-regenerierend und krampflösend.

Mandarine, Vanille und Honig sind die Favoriten bei kleinen Nasen.

## Massageöl selbst herstellen

Sie können Massageöl selbst herstellen. Dazu brauchen Sie pro 10 ml Basisöl einen Tropfen ätherisches Öl.



## **Windeöl gegen Blähungen und Bauchbeschwerden**

3 Tropfen Fenchel süß  
1 Tropfen Anis  
1 Tropfen Angelikawurzel  
2 Tropfen Lavendel fein  
mit 30 ml Olivenöl mischen

Diese Ölmischung wird nur als Bauchmassageöl verwendet.  
Auf dem Bauch sind die Reflexzonen für den Darm und Magen.

## **Anwendung der Düfte mit der Duftlampe**

Geben Sie nie mehr als zwei bis fünf Tropfen in das Wasser der Duftlampe und achten Sie darauf, dass die Lampe genügend Abstand zum Kind hat. Ob Sie einzelne Duftnoten oder Fertigmischungen verwenden, bleibt ganz Ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass Sie nie zu viel nehmen. Die ätherischen Öle haben auch durchaus ihre Wirkung, wenn sie nicht übermässig wahrnehmbar sind.

## **Gemeinde Reinach**

Hauptstrasse 10

4153 Reinach

Tel. +41 61 511 60 00

E-Mail [info@reinach-bl.ch](mailto:info@reinach-bl.ch)

[www.reinach-bl.ch](http://www.reinach-bl.ch)

Kostenlose App „Reinach“

## **Ansprechperson**

Beatrix Wichtermann

Mütter-Väterberaterin

Schulgasse 1, 4153 Reinach

Tel. direkt +41 61 511 64 11

E-Mail [beatrix.wichtermann@reinach-bl.ch](mailto:beatrix.wichtermann@reinach-bl.ch)

## **Telefonsprechstunden**

Mo-Do 8.30-10 Uhr

## **Beratungen nach Vereinbarung**

Mo-Do 10-12 und 13.30-17 Uhr

Folgen Sie uns:



November 2020

