

## Babymassage Anleitung



### **Öffnen der Hand**

Streichen Sie zuerst mit beiden Daumen die Innenflächen der Hand aus. Dann gehen Sie zu den einzelnen Fingern über, indem Sie mit Daumen und Zeigefinger sanft über die Gelenke zur Fingerspitze hin ausstreichen. Gehen Sie bei jedem Finger so vor. Sie können am Daumen oder am kleinen Finger beginnen.

### **Finger massieren**

Drücken und lieblosen Sie jeden einzelnen Finger zwischen Daumen und Zeigefinger. Sie können auch einen Fingerreim dazu sagen. Es ist dabei nicht wichtig, ob Sie am Daumen oder am kleinen Finger anfangen.



### **Der Fusssohle entlangfahren**

Mit den Daumen streichen Sie abwechselnd von der Ferse in Richtung Zehen. Beachten Sie dabei den Fußgreifreflex, bei dem das Baby die Zehen einkrallt. Warten Sie bis sich der Reflex gelöst hat, ehe Sie mit dem Daumen erneut ansetzen und zu den Zehen streichen.

### **Gesicht streicheln**

Streichen Sie einige Male besonders sanft mit beiden Daumen von den Nasenflügeln zu den Ohren. Diese Bewegung kann auch von der Oberlippe oder von der Kinnmitte aus zu den Ohren ausgeführt werden.



## Einige Grundtechniken



### Brust

Legen Sie Ihre Hände sanft rechts und links neben das Brustbein und warten Sie einen Moment bis sich das Kind an die Berührung gewöhnt hat. Beide Hände streichen nun leicht dem Rippenverlauf folgend nach aussen. Führen Sie dann Ihre Hände in einem Bogen zurück zur Mitte. Die Bewegung gleichmässig wiederholen und dann an der Brustseite des Kindes beenden.

### Arm

Streichen Sie mit einer Hand von der Schulter in einer umfassenden gleichmässigen Berührung am Arm entlang bis zum Handgelenk. Halten Sie mit der einen Hand sanft das Handgelenk während Sie mit der zweiten Hand die gleiche Bewegung machen. Nun wiederholen Sie diese Bewegung mit der ersten Hand. Die Hände lösen einander rhythmisch ab.



Umschliessen Sie den Oberarm mit beiden Händen. Massieren Sie nun, indem Sie Ihre Hände sehr sanft und vorsichtig gegeneinander drehen vor und zurück. Dabei wandern Ihre Hände gleichzeitig langsam zum Handgelenk.



### Bauch

Besonders bei Koliken bewährt es sich, den Bauch grossflächig um den Bauchnabel mit einer Hand in einer kreisenden Bewegung zu streichen. Die Massage können Sie über das linke Bein ausfliessen lassen. Diese Massage folgt dem Verlauf des Dickdarms und unterstützt die Minderung von Blähungen.

Streichen Sie abwechselnd mit Ihren Händen sanft vom unteren Rippenbogen nach unten über den Bauch. Lassen Sie die eine Hand der anderen folgen. Sie können auch die Beine mit der einen Hand hochheben und mit der anderen Hand die Streichbewegung wiederholen. Das entspannt die Bauchmuskulatur.





### **Bein**

Halten Sie mit einer Hand das Fussgelenk. Mit der anderen Hand umschliessen Sie das Bein am Oberschenkel und ziehen die Hand sanft vom Oberschenkel zum Fussgelenk. Sind Sie beim Fussgelenk angekommen, wechseln Sie die Hand in einer fliessenden Bewegung. Die eine Hand, die gerade massiert hat, hält nun das Fussgelenk.



### **Rücken**

Streichen Sie abwechslungsweise mit beiden Händen von den Schultern bis zum Po. Behalten Sie immer mit einer Hand den Hautkontakt. Diese Längsbewegung kann auch über die Beine bis zu den Füessen verlängert werden.

Alternativ können Sie auch den Rücken quer zur Wirbelsäule massieren. Bewegen Sie Ihre Hände in entgegengesetzter Richtung sanft vor und zurück. Beginnen Sie am Schulter-Nackebereich und massieren Sie langsam bis zum Po.

### **Abschluss**

Zum Abschluss der Massage drehen Sie Ihr Kind wieder auf den Rücken und schliessen die Massage mit einem langen Ausstreichen ab: Von der Kopfmitte über Gesicht, Schultern, Brust, Leib und Beine bis zu den Füessen. Halten Sie die Füesse zum Abschluss noch etwas länger in Ihren Händen.

Für weiterführende Informationen und Kursorte für Babymassage besuchen Sie die Website des Schweizerischen Verbandes für Babymassage: [www.ch.iaim.net](http://www.ch.iaim.net)