

LIEBEVOLLE BABYMASSAGE

Für eine starke Bindung von Anfang an.

Für Frédéric Leboyer – Wegbereiter der indischen Babymassage in Europa – stand fest: »Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind«. Stärke die Beziehung zu deinem Kind und schenke ihm Geborgenheit mit Berührungen, die Bindung schaffen.

Du kannst mit der Babymassage ungefähr ab der sechsten Lebenswoche beginnen und sie bis über das Krabbelalter hinaus fortführen. Alle Massagen kannst du einzeln oder nacheinander durchführen. Eine Massage vom Körper zu den Gliedmaßen wirkt eher entspannend, eine Massage von den Gliedern Richtung Herz eher anregend.

Achte auf die Signale deines Babys und beende die Massage, wenn es genug hat. Sorge für eine vertraute Umgebung, ein warmes Zimmer, eine weiche Unterlage und eine entspannte Atmosphäre. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung eines speziell auf die empfindliche Haut deines Babys abgestimmten, rein pflanzlichen Öls, wie das Bübchen Baby Öl, das du vorher in den warmen Händen verreibst.

Bübchen®

1 FRAG UM ERLAUBNIS

Beginne immer mit der Frage „Möchtest du massiert werden?“. So kann dein Baby signalisieren, ob es das möchte oder nicht. Ein hochwertiges Massageöl pflegt Babys Haut und lässt die Hände besser gleiten.

2 BEINMASSAGE

Entspannendes Streichen: Halte das Bein mit einer Hand am Fußgelenk und umschließe es mit der anderen Hand am Oberschenkel. Streiche einige Male von der Hüfte zum Fußgelenk, dabei wechseln sich die Hände ab.



Umschließen und gleiten: Beide Hände umschließen den Oberschenkel und arbeiten drehend gegeneinander, dabei gleiten sie gemeinsam Richtung Fußgelenk.



3 FUßMASSAGE

Streiche mit dem Daumen quer von der Ferse zu den Zehenspitzen und massiere dann sanft kreisend nacheinander die Zehen.



4 BAUCHMASSAGE

Wasserrad: Deine Hände gleiten nacheinandervom Brustbein über den Babybauch zu den Leisten. Dabei wechseln die Hände so, dass eine Hand immer Körperkontakt hält.



Spazierengehen: Eine Hand ruht an Babys Hüfte, die Finger der anderen Hand bewegen sich tippelnd (z. B. zum Vers „Kleine Schnecke“) über den weichen Teil des Bauches (Richtung Herzseite). Zum Schluss ruhen beide Hände auf dem Bauch.



5 BRUSTMASSAGE

Herz malen: Die Hände gleiten in Herzform von der Brustmitte zur Seite, über die Rippen abwärts und wieder zurück zur Brustmitte.



Schmetterling: Die Hände gleiten wechselseitig diagonal von einer Flanke zur gegenüberliegenden Schulter hoch und zurück. Ist eine Hand unten, macht die andere Hand die gleiche Bewegung zur anderen Schulter.



6 ARMMASSAGE

Entspannendes Streichen: Umfasse das Handgelenk deines Babys und streiche mit der anderen Hand sanft von der Schulter bis zum Handgelenk. Dann die Hände abwechseln und an der Arminnenseite von der Schulter zum Handgelenk streichen.



Umschließen und gleiten: Beide Hände umschließen den Oberarm und arbeiten drehend gegeneinander, dabei gleiten sie gemeinsam Richtung Handgelenk.



7 HANDMASSAGE

Hand öffnen: Streiche mit dem Daumen über die Handinnenfläche deines Babys bis über die Fingerspitzen hinaus.



Finger austreichen: Jeden Finger einzeln mit leicht kreisenden Bewegungen zu den Fingerspitzen hin austreichen.



8 RÜCKENMASSAGE

Beide Hände bewegen sich gegeneinander vor und zurück und gleiten dabei von Schulterhöhe bis zum Po und zurück.



Eine Hand ruht auf dem Po, während du mit der anderen Hand langsam von Schulterhöhe über den Rücken bis zum Po streichst.



9 KOPFMASSAGE

Zu Beginn und am Ende der Kopfmassage Babys Köpfcchen in die Hände nehmen und von der oberen Kopfmittle bis zum Kinn hinunter streichen. Streiche mit beiden Daumen von den Nasenflügeln zur Nasenwurzel und abwärts über die Wangenknochen.



„Lächeln“: Deine Daumen oder Finger streichen sanft oberhalb der Oberlippe von der Mitte nach außen und malen ein Lächeln. Die gleiche Bewegung dann unter der Unterlippe wiederholen.



WENN DAS BABY-BÄUCHLEIN ZWICKT.

So linderst du Blähungen und Koliken.

Viele Babys leiden vor allem in den ersten drei bis vier Lebensmonaten unter Bauchschmerzen. Sehr häufig treten die Beschwerden immer um die gleiche Tageszeit auf, bevorzugt am Nachmittag oder Abend. Die Kinder werden unruhig, weinen, ziehen krampfhaft die Beine an und strecken sie dann heftig wieder weg. Spezielle Bauchmassagen und Haltegriffe, die du ab der ersten Lebenswoche durchführen kannst, lindern akute Beschwerden und helfen deinem Baby, sich zu entspannen. Regelmäßig angewendet, können sie auch vorbeugend wirken.

Bübchen®

1 DAS TUT DEINEM BABY GUT.

Gleichbleibende Rituale, ein regelmäßiger Tagesablauf und viel Schlaf an der frischen Luft helfen deinem Baby, wenn es sich unwohl fühlt. Sorge außerdem für eine reizarme Umgebung, vermeide laute Geräusche und Stresssituationen (Fernseher, Straßenlärm, Streit). Und vor allem: Bewahre selbst die Ruhe und sei einfach für dein Kind da.

SANFTE BERÜHRUNGEN BEI AKUTEN BESCHWERDEN.

Lege dein Baby auf den Rücken, verschränke seine Beine auf dem Bauch und bewege diese mit leicht kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Lege dein Kind bäuchlings auf seinen eigenen Bauch und schaffe so Nähe, Wärme, Körperkontakt und Beruhigung. Lasse deine angewärmten Hände sanft auf dem Bauch deines Babys ruhen. Besuche einen Kurs für spezielle Kolikmassage, z. B. bei einer ausgebildeten DGBM-Kursleiterin (www.dgbm.de). Bedenke: Bei akuten Beschwerden kann ein Lied und Berührung zu viel für dein Baby sein.

2 VORBEUGENDE BAUCHMASSAGE

Führe regelmäßig, z. B. zweimal täglich kleine Bauchmassagen durch – gerade wenn dein Baby keine Probleme hat. Bewährt hat sich folgende Abfolge: Bauchmassage „Wasserrad“ (6-mal), dabei zählst du bis sechs mit. Fasse die Beine deines Babys oberhalb der Knie und bewege seine Oberschenkel mit sanftem Druck gegen den Bauch.



Sonnen-Mond-Übung: Mit der rechten Hand von links nach rechts über den Bauchnabel einen liegenden Halbmond beschreiben. Die linke Hand führt im Uhrzeigersinn einen vollen Kreis aus. Immer wenn die rechte Hand erhoben ist, um an den Anfangspunkt zurückzukehren, die linke Hand unter der rechten durchführen (6-mal wiederholen).



Zum Abschluss die Oberschenkel nochmals leicht gegen den Bauch drücken. Die gesamte Abfolge zweimal wiederholen.

3 ALLES IM GRIFF: DIESE HANDGRIFFE HELFEN BEI BAUCHWEH.

Das Baby liegt in Bauchlage auf einem deiner Unterarme, der Kopf ruht in deiner Ellbogenbeuge (Flieger-Handgriff).



Trage dein Baby senkrecht vor dir und drücke dabei die Beinchen hoch bzw. an den Körper.



Lege dein Baby sanft über die Schulter.



4 REIME, LIEDER UND »SPIELE« ZUR MASSAGE

Kleine Schnecke

Kleine Schnecke, kleine Schnecke, krabbeln rauf, krabbeln rauf, krabbeln wieder runter, krabbeln wieder runter, ruht sich aus, ruht am Bauch.

Hampel Strampel

Guten Tag, ihr Beinchen, wie heißt ihr denn? Ich heiße Hampel. Ich heiße Strampel. Dies ist Füßchen Übermut und das ist Füßchen Tunichtgut. Übermut und Tunichtgut gingen auf die Reise. Patsch, durch alle Sümpfe, nass sind Schuh und Strümpfe. Guckt die Mama um die Eck, laufen beide ganz schnell weg.

Wir wünschen dir entspannte Momente mit deinem Baby!

BUCHTIPPS:

Vimala Schneider

Babymassage:
Praktische Anleitung für Mütter und Väter
(Kösel Verlag)

Frédéric Leboyer

Sanfte Hände:
Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage
(Kösel Verlag)

Bärbel Hauswald und Sabine Bohlmann

Die schönsten Babymassagen und Kuschelspiele
(GU Verlag)

🌐 buebchen.de

📷 [buebchen_official](https://www.instagram.com/buebchen_official)

📘 [buebchen_official](https://www.facebook.com/buebchen_official)

📌 [buebchen_official](https://www.pinterest.com/buebchen_official)

Unsere Produktempfehlung für wohltuende Babymassagen:

