

# SANFTE BABYMASSAGE

Für eine starke Bindung von Anfang an.

## WOHLFÜHLEN VON ANFANG AN.

Sanfte Massagen ab der 6. Lebenswoche stärken die Bindung und fördern das Wohlbefinden deines Babys. Die Bewegungen lassen sich flexibel kombinieren.

Nimm dir einen Moment Zeit, sprich ruhig mit deinem Baby und achte auf seine Signale. Frag es liebevoll um Erlaubnis – oft reicht ein Blick oder ein Lächeln, um zu sehen, ob es bereit ist.

Sorge für eine warme, ruhige Umgebung und leg dein Baby auf eine weiche Unterlage. Erwärme das Öl in deinen Händen, bevor du es sanft aufträgst – zum Beispiel das Bübchen Baby Öl.

**Genießt die gemeinsame Zeit – ganz in eurem Tempo.**



„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist **Nahrung für das Kind**.“

Frédéric Leboyer  
Wegbereiter der Baby Massage

## FÜR EIN RUHIGES BÄUCHLEIN.



So lindert du Blähungen und Koliken in wenigen Handgriffen.

**1. WASSERRAD** Streiche abwechselnd mit flachen Händen vom Rippenbogen zu den Leisten. Zähle bis sechs mit und wiederhole die Abfolge sechs Mal.

**2. BEINCHEN ANDRÜCKEN** Greife sanft die Oberschenkel und drücke die Beinchen Richtung Bauch.

**3. SONNE & MOND** Führe mit der rechten Hand im Uhrzeigersinn einen Kreis um den Nabel, während die linke Hand einen Halbkreis zieht. Wiederhole die Bewegung sechs Mal.

**4. ABSCHLUSS** Drücke die Oberschenkel nochmals leicht gegen den Bauch. Wiederhole die gesamte Abfolge zweimal.

**WOHLTUENDE POSITIONEN** Viele Babys entspannen im Fliegergriff (Bauch liegt auf deinem Unterarm) oder aufrecht an deinen Körper gekuschelt – mit angezogenen Beinchen. Beides kann helfen, Luft im Bauch zu lösen.

## WIR WÜNSCHEN EUCH SANFTE WOHLFÜHLMOMENTE!

### BUCHTIPPS:

Vimala Schneider

**Baby Massage: Praktische Anleitung für Mütter und Väter** (Kösel Verlag)

Frédéric Leboyer

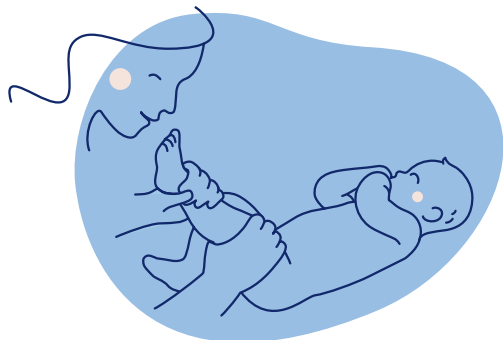
**Sanfte Hände: Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage** (Kösel Verlag)

Bärbel Hauswald und Sabine Bohlmann

**Die schönsten Baby Massagen und Kuschelspiele** (GU Verlag)

# ENTSPANNT VON KOPF BIS FUSS

## 1 BEINE



Nimm das Bein sanft in beide Hände und gleite in drehenden Bewegungen langsam bis zum Fuß. Massiere anschließend die Fußsohle mit kleinen Kreisen und streiche die Zehen einzeln aus.

## 2 BRUST



Male mit beiden Händen ein Herz – von der Brustmitte zur Seite und über die Rippen zurück. Dann fliegt der Schmetterling: sanfte, diagonale Streichungen von der Seite zur gegenüberliegenden Schulter.

## 3 ARME



Umschließe sanft das Handgelenk deines Babys und streiche den Arm von der Schulter bis zur Hand aus. Massiere dann die Handfläche mit kleinen Daumenkreisen und streiche behutsam jeden Finger aus.

## 4 RÜCKEN



Beide Hände gleiten abwechselnd von der Schulterhöhe bis zum Po und wieder zurück, indem sie sich sanft gegeneinander bewegen.

## 5 KOPE



Halte das Köpfchen und streiche sanft von der Stirn bis zum Kinn. Streiche dann mit deinen Daumen sanft von den Nasenflügeln zur Nasenwurzel und weiter über die Wangenknochen nach unten.



UNSER  
WOHLFÜHL-  
TIPP

Bübchen®