

Baby-Massage

# Liebe ...

Wenn Eltern ihr Kind massieren,  
schenken sie ihm pure Zärtlichkeit  
– und stärken sein Körpergefühl  
und die Bindung. Eine Anleitung

Die besten Massage-Griffe für Einsteiger  
finden Sie auf der nächsten Seite →



# geht durch die Haut...

Bauch, Beine, Füße, Rücken:  
Diese Massagegriffe können Sie  
ganz einfach nachmachen

## Leben & erziehen

Ihre Anleitung für den Wickeltisch



Mit einer Hand die Wade  
umfassen. Mit dem Daumen  
der anderen Hand in kleinen,  
kreisenden Bewegungen von  
der Ferse zu den Zehen massieren.



Am Bauch mit  
den ganzen Händen  
sanft von oben nach  
unten streicheln.



Mit der Brust geht's los:  
Mit den Handflächen sanft  
von innen nach  
außen streichen.



Jeden einzelnen  
Finger zärtlich ausstreichen.



Jeden Zehen zwischen  
Daumen und Zeigefinger  
kreisen lassen.



Die Hände liegen auf Babys Po:  
Die rechte Hand streicht  
diagonal hoch zur linken Hüfte,  
die andere zur rechten.  
Auf diese Weise bis zu den Schultern  
und wieder zurück massieren.



Den Kopf ohne Druck  
in langsamen,  
kreisenden Bewegungen  
massieren (die Fontanelle  
dabei aussparen).

Was Eltern für die Massage brauchen →



# ... macht Babys stark

Viel mehr als nur Wellness:  
Warum die Massage so guttut  
und was Eltern dafür brauchen

## Unsere Expertin



**Dörte Krauss** ist Baby-Massage-Kursleiterin in der Hebammenpraxis Kinderreich. Sie hat Entwicklungspsychologie studiert und lebt mit Mann und Sohn in Augsburg

Immunsystem und hilft beim Entspannen. Auch für Eltern ist die Massage eine Gelegenheit, mal eine Pause vom Alltag zu nehmen.

Am besten, Sie probieren die Baby-Massage einfach aus. Die vorgestellten Griffe auf den vorigen Seiten sind ideal für Anfänger. Aber zuerst gibt es noch ein paar Dinge vorzubereiten.

### Die Basics: Wärme, Decke, Öl

Als Erstes bitte die Heizung aufdrehen, schließlich soll es Ihr Baby schön warm haben. Etwa 25 Grad Raumtemperatur sind ideal. Auf dem Boden wird's mit einer weichen Decke gemütlich, darauf kommt eine Wickelunterlage. Sie können Ihr Kind aber natürlich auch auf dem Wickeltisch unter der Wärmelampe massieren. Oder Sie setzen sich aufs Sofa, dann kann sich das Baby auf Ihre ausgestreckten Beine legen. Hauptsache, Sie und Ihr Kind haben es bequem. Mit einem Öl gleiten die Hände bei der Massage besser. Gut geeignet ist ein Baby-Öl ohne Konservierungsstoffe. Falls Sie kalte Hände haben, reiben Sie sie, bis sie warm werden; Ringe vor der Massage bitte abnehmen. Jetzt können Sie Ihrem Zwerg den Body ausziehen. „Aber wenn er sich nackt nicht wohlfühlt, kann man die Kleidung auch einfach ein bisschen hochschieben“, rät Dörte Krauss.

Normalerweise beginnt man mit der Brust. Massage-Einsteiger können aber auch erst mal an den Beinen loslegen – das mögen eigentlich alle Babys. Am besten starten Eltern auf der herzfernen Seite.

Neugeborene wissen ja noch nicht mal, dass sie Arme und Beine haben“, sagt Baby-Massage-Kursleiterin Dörte Krauss.

Die Massage ist für Babys wie eine Entdeckungsreise des eigenen Körpers, spannend und entspannend zugleich.

Und für Eltern ist sie eine der schönsten Arten, ihrem Kind zu sagen: „Ich hab' dich lieb.“ Denn die Sprache der Berührung verstehen Babys von Geburt an intuitiv. Spürt das Kleine Mama und Papa ganz nah, schenkt ihm das Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen. Liebevolle Berührung ist für Kinder genauso lebenswichtig wie Nahrung: Sie fördert das Wachstum und die Entwicklung, stärkt das

„Das ist für den Kreislauf verträglicher“, sagt Dörte Krauss. Füße, Beine, Arme und Hände dürfen Eltern ruhig ein wenig fester anfassen, Bauch und Brust dagegen sanfter. Toll, wenn Sie Ihrem Kind während der Massage etwas vorsingen oder ihm erzählen, was Sie gerade machen, zum Beispiel: „Jetzt fasse ich dein Bein an.“

Übrigens: Wenn sich das Baby neugierig umschaut oder die Arme anspannt, statt sich mit geschlossenen Lidern den Berührungen hinzugeben, dann heißt das nicht, dass es die Massage doof findet. Es ist jetzt einfach voll und ganz damit beschäftigt, seinen Körper zu erspüren. Die meisten Babys

genießen diese neue Erfahrung schon nach wenigen Malen, weiß Dörte Krauss: „Die Mehrheit der Babys schläft nach der Massage tief und fest.“

Die Erfahrung der Expertin für motorische Entwicklung zeigt: Babys, die regelmäßig eine Massage bekommen, können sich leichter entspannen und beruhigen – und das nicht nur während der Massage. Die Eltern entwickeln oft ein besseres Verständnis für die Signale ihres

### Fußmassage finden nicht nur Babys klasse

Kindes. Dafür muss es nicht immer eine Ganzkörpermassage sein. Es reichen auch schon ein paar Minuten: Zum Beispiel kann Mama oder Papa beim Wickeln die Füße des Kleinen sanft kneten und ausstreichen.

Bereit für die Baby-Massage ist Ihr Kind im Grunde direkt nach der Geburt. Meistens empfiehlt es sich aber, noch ein paar Tage oder Wochen zu warten, bis sich Eltern und Kind ein bisschen aneinander gewöhnt haben. Mit einem Kurs starten die meisten Eltern, wenn das Baby zwischen sechs Wochen und drei Monaten alt ist. Vorteil von einem Kurs: Sie lernen in

entspannter Atmosphäre die verschiedenen Massagegriffe – und knüpfen neue Kontakte mit anderen Eltern. Eine „Warnung“ hätten wir aber noch: „Wer einmal mit der Massage anfängt, wird wahrscheinlich nicht mehr so schnell damit aufhören“, erzählt Dörte Krauss grinsend. Ihr Sohn ist inzwischen fünf und genießt es immer noch sehr, wenn Mama ihm die Füße massiert. Liebe geht eben durch die Haut – in jedem Alter. D

ELISABETH BAUER

LOVE