



Tipps für eine entspannte Babymassage

Massage ist die Kunst, durch Berührung Gutes zu tun, Ihr Baby besser kennenzulernen und zu verstehen. Durch den direkten Hautkontakt wird die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby intensiviert. Versuchen Sie, die Massage täglich durchzuführen.

- 1** Egal wie alt Ihr Baby ist, Sie können jederzeit mit der Massage beginnen. Sobald Ihr Kind mobiler wird, brauchen Sie etwas mehr Geduld, um Ihr Baby zu massieren.
- 2** Neugeborene haben oft eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne, so dass die Massage anfangs nur aus einigen Wiederholungen der jeweiligen Übung bestehen sollte.
- 3** Sie sind der Spiegel Ihres Babys. Es wird Ihre Stimmung reflektieren. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, und entspannen Sie sich mit ruhigen Atemzügen.
- 4** Babys und Kinder lieben Rituale. Finden Sie mit Ihrem Baby eine ganz individuelle Reihenfolge. Begonnen wird dort, wo es am schönsten ist. So kann Ihr Baby entspannen und die Massage genießen.
- 5** Wenn Ihr Baby müde ist, kann ihm jede Stimulation zu anstrengend sein. Lassen Sie ihm seine Ruhe, und versuchen Sie es nach einem Schläfchen noch einmal. Beobachten Sie Ihr Baby. Wenn es ausgeruht ist, keinen Hunger hat und Sie interessiert anschaut, ist die beste Zeit für eine Massage.
- 6** Massagen sollten nicht zur Routine werden und immer in Übereinstimmung mit Ihrem Baby geschehen. Ihre Liebe und Zärtlichkeit machen die Massage zu einer spielerisch therapeutischen Maßnahme, die Ihnen und Ihrem Baby Vergnügen macht und zu seiner gesunden Entwicklung beiträgt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Liebe, die man fühlen kann.
Babymassage Schritt für Schritt erklärt.



Schutz & Geborgenheit für ein ganzes Leben.

Auf diesen Seiten zeigen wir Ihnen ein paar Grundtechniken für die Massage. So wichtig die richtige Technik auch ist, noch wichtiger ist, dass Sie Ihr Baby mit Geduld, Liebe und Sorgfalt massieren. Dann spürt es durch jede Berührung und jedes Wort, wie sehr es geliebt wird.

Es kann losgehen.

- 1** Machen Sie es sich mit Ihrem Kind bequem, und sorgen Sie dafür, dass Sie für mindestens fünfzehn Minuten ungestört bleiben. Legen Sie eventuell ruhige Musik auf, und entspannen Sie sich.
- 2** Der Raum sollte schön warm sein. Legen Sie Ihr Kind auf eine weiche Unterlage, und halten Sie für alle Fälle ein sauberes Tuch parat. Am besten massieren Sie Ihr Kind, wenn es nackt ist.
- 3** Benutzen Sie für die empfindliche Babyhaut am besten ein Baby Öl, eventuell auch Baby Milk oder Lotion. Mit ein wenig Öl gleiten Ihre Hände sanfter über die Haut Ihres Babys.
- 4** Verreiben Sie vor der Massage das Baby Öl in Ihren Händen, damit es angewärmt wird. So wird die Massage für Ihr Kind noch angenehmer. Bleiben Sie mit Ihren Händen möglichst immer in Kontakt mit Ihrem Baby und geben Sie kein Öl direkt auf die Haut Ihres Babys.
- 5** Führen Sie die Massage mit einem sanften, gefühlvollen Druck durch. Achten Sie darauf, ob Ihrem Baby die Massage gefällt.

Die Brust

Offenes Buch. Legen Sie beide Hände in die Mitte der Brust, und streichen Sie zu den Seiten hin. Folgen Sie den Rippen so, als wollten Sie die Seiten eines Buches glätten. Führen Sie dann die Hände in einem herzförmigen Bogen zurück zur Mitte, ohne sie vom Körper wegzunehmen.



Der Bauch

Die Massage des Bauches unterstützt die Darmtätigkeit und hilft, Blähungen und Verstopfungen zu lindern. Streichen Sie in Kreisbewegungen immer im Uhrzeigersinn dem Verlauf des Darmes nach.

Laufen. „Wandern“ Sie mit Ihren Fingerkuppen von links nach rechts über den Bauch des Babys. Es kann sein, dass Sie unter Ihren Fingern spüren, wie sich ein paar Gasbläschen im Bauch bewegen. Es handelt sich dabei um Luft, die sich im Darm des Babys angesammelt hat.



Wasserrad. Machen Sie mit flachen Händen paddelartige Bewegungen auf der Bauchdecke des Kindes. Lassen Sie die eine Hand der anderen folgen. Halten Sie als nächstes die Beine mit der linken Hand und umfassen Sie die Knöchel. Dann wiederholen Sie die Paddelbewegungen mit rechts. Die angehobenen Beine entspannen die Bauchmuskulatur und wirken auf den Darm ein.



Beine und Arme

Rollen. Rollen Sie die Beine Ihres Babys zwischen Ihren Händen von den Knien bis zu den Knöcheln.



Umarmen und gleiten. Legen Sie beide Hände nah aneinander um das Bein Ihres Babys. Bewegen Sie dann Ihre Hände mit sanftem Druck in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, vom Oberschenkel zu den Füßen. Wiederholen Sie diese Massage auch an den Armen. Bewegen Sie ihre Hände hier mit sanftem Druck von der Schulter zu den Fingerchen.



Achselhöhlengriff. Heben Sie den Arm des Kindes und streichen Sie die Achselhöhlen aus. Massieren Sie die wichtigen Lymphknoten in dieser Region. Ihre Funktion wird dadurch angeregt.



Das Gesicht

Lächeln. Um das Gesicht zu entspannen, ziehen Sie Ihrem Baby mit dem Daumen ein Lächeln. Erst mit der Ober-, dann mit der Unterlippe. Ihr Druck sollte dabei sanft und sicher sein, da Sie sonst den Suchreflex bei Ihrem Baby auslösen. Diese Massage ist für das Gesicht Ihres Babys sehr entspannend.



Der Rücken

Hin und her. Bewegen Sie Ihre Hände in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück. Beginnen Sie mit beiden Händen gleichzeitig am oberen Rücken im rechten Winkel zur Wirbelsäule, streichen Sie hinunter zum Gesäß, dann hinauf zu den Schultern und wieder zurück.



Tipps für eine pflegende Schwangerschaftsmassage

Bei den vielen Veränderungen, die Ihr Körper während der Schwangerschaft durchlebt, wird vor allem die Haut Ihres Bauches auf eine wahre „Zerreißprobe“ gestellt. Eine starke Dehnung des Gewebes durch zu schnelle Gewichtszunahme kann zum Auftreten von Schwangerschaftsstreifen führen. So können Sie Ihre Haut bei der Vorbeugung und Rückbildung von Schwangerschaftsstreifen unterstützen:

- 1** Massieren Sie Ihre Haut in der Schwangerschaft zweimal täglich, damit bleibt Ihre Haut geschmeidig und elastisch.
- 2** Verteilen Sie Penaten Baby Öl auf Ihrem Bauch und massieren Sie es sanft mit den Handflächen ein.
- 3** Legen Sie Ihre Hände parallel zueinander auf Ihren Bauch und gleiten Sie dann mit Ihren Fingerspitzen ganz sanft von unten zum Nabel und weiter zu den seitlichen Bereichen des Bauches.
- 4** Besonders zu empfehlen ist die Zupfmassage, weil sie das Bindegewebe sanft lockert. Nehmen Sie die Bauchhaut zwischen die Finger und ziehen Sie sie mehrmals leicht von der Bauchmuskulatur ab. Lassen Sie die Haut dann wieder zurückgleiten.
- 5** Verzichten Sie auf die Zupfmassage, wenn es Anzeichen für eine vorzeitige Wehentätigkeit gibt.
- 6** Massieren Sie nicht nur den Bauch, sondern auch Busen, Po und Oberschenkel regelmäßig mit einem pflegenden Penaten Baby Öl.

Genießen Sie diese Zeiten der Berührung und Zuwendung für sich und Ihr Baby.



Penaten Baby Pflegeprodukte sind speziell auf die Bedürfnisse der zarten Babyhaut abgestimmt und zeichnen sich durch eine besonders gute Verträglichkeit aus. Penaten Baby Öle sind ideal für die Babymassage geeignet. Sie pflegen die Haut sanft und tragen zu ihrer Gesunderhaltung bei.

Haben Sie noch Fragen?
Kostenfreie Hotline: 00800 555 220 00
Internet: www.penaten.de
E-Mail: info@penaten.de



Schutz & Geborgenheit für ein ganzes Leben.