

CHRISTINA VOORMANN | DR. MED. GOVIN DANDEKAR

BABYMASSAGE

Das
meistverkaufte
Buch zur
Babymassage

RATGEBER KINDER

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

BERÜHRUNG IST LEBEN 7

**Hautkontakt –
Nahrung für die Seele** 8
Sanft heilen mit Massagen 9
Liebevolle Berührungen 11
Das Wissen der Naturvölker
lebt bis heute weiter 13
Babymassage: Alle Vorteile
auf einen Blick 17

Die indische Babymassage 18
Indische Weisheit für Europa 19
Fit nach der Geburt mit Ayurveda 19
Willkommen auf der Erde 24
Babymassage verstärkt die Bindung 26



PRAXIS

**ZÄRTLICHE
BABYMASSAGE** 29

Öle, Kräuterpasten & Co. 30
Öle – eine verwirrende Vielfalt 31
Kräuterpasten 34
Die preiswerte Alternative:
Ghee-Butter 35
Wohlriechende Hydrolate 36

Massagen für jeden Typ 38
Die drei Säulen der Persönlichkeit 38
Die »Baby-Doshas« 40
Was Teddys, Pumababys
und Lämmchen mögen 41

Bevor es losgeht 44
Der passende Rahmen 44
Vom richtigen Zeitpunkt 45
Einmal einölen, bitte! 47

Massagen für jeden Tag 48
Für alle »Altersklassen« 48
Teilmassage für Neugeborene 50
Die Morgenmassage 52
Die Abendmassage 60
Teilmassagen für
Krabbelkinder 66
Yoga für die Kleinsten 70
Was Babys sonst noch gefällt 72



Babys Beschwerden lindern 74
Wenn der kleine Bauch
schmerzt 75
Übelkeit und Erbrechen 78
Hilfe bei Erkältung 78
Neurodermitis 80
Sonnenbrand lindern 82
Erste Hilfe bei Unruhe,
Angst & Co. 82
Stress lass nach 83
Ölgießen zum Beruhigen 86

**GLÜCKLICHE MÜTTER,
FROHE BABYS** 89

**Verwöhnprogramm
für Mütter** 90
Das Wunder der Geburt 91
Zeit für mich 93
Balsam für Körper und Seele 94
Rund ums Stillen 96



Natürliche Pflege 100
Für Haut und Haar 101
Zurück zur Figur 103
Sanfte Yogaübungen 106
Ernährung für junge Mütter 108

Stärkende Partnermassage 110
Vorbereitung der Massage 111
So massieren Sie richtig 113
Empfehlenswerte Öle
im Überblick 118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
Adressen, die weiterhelfen 123
Register 124
Impressum 127

SO KLAPPT DAS MASSAGERITUAL

Damit Ihrem Baby und Ihnen selbst das Massieren Freude macht, ist Vorbereitung wichtig. Hier sehen Sie, worauf es ankommt:



Auf kurze Fingernägel achten.

1

Ein Handtuch oder eine Windel unter dem Po Ihres Babys schützt Kleidung und Möbel.

2

Massiert wird ohne Schmuck und Armbanduhr!

3

Ein Stövchen hält das Massageöl warm.

4

Vorbereitung ist alles

Legen Sie sich eine Matte oder eine dicke Decke zurecht. Vielleicht sitzen Sie mit einem Kissen im Rücken und einer kleinen Rolle unter den Knien bequemer. Legen Sie ein Handtuch über Ihre Beine, falls Sie Ihr Baby nicht auf den nackten Beinen massieren wollen. Achten Sie bitte auf kurze Fingernägel und legen Sie zum Massieren Schmuck und Armbanduhr ab. Das Kind sollte während der Massage nackt sein. Die Körperteile, die Sie nicht massieren, können Sie mit einem Tuch bedecken. Und noch etwas: Legen Sie zur Sicherheit eine Windel oder ein Handtuch unter den Babypo. Wenn sich Ihr Kind entspannt, macht sich das oft in einem Bächlein bemerkbar.

Warmes Öl fürs Wohlbefinden

Die für die Massage benötigte Ölmenge – bei einem Baby sind das etwa 30 ml – füllen Sie zunächst in ein kleines Fläschchen. Das Öl sollte immer angewärmt werden: Stellen Sie es dazu entweder in einen Flaschenwärmer oder geben Sie es in eine mit warmem Wasser gefüllte feuerfeste Schüssel auf einem Stövchen. Testen Sie vor der Massage am eigenen Handgelenk, ob die Temperatur stimmt; das Öl darf nur handwarm sein.

Einmal einölen, bitte!

Schon beim sanften Einölen können Sie die aktuelle Verfassung Ihres Babys erspüren:

Wirkt es entspannt oder verkrampft? Ist seine Haut kühl oder warm, feucht oder trocken, fest oder weich? Die Bedürfnisse Ihres Babys können von Mal zu Mal unterschiedlich sein. Lassen Sie sich bei Ihrer täglichen Massage einfach von Ihrem Gespür leiten – so entstehen ein lebendiger Austausch und eine tiefe Vertrautheit, die von Anfang an förderlich auf die seelische und körperliche Entwicklung Ihres Kindes wirken und die Bindung zwischen Ihnen beiden stärken.

So läuft alles glatt

- Tragen Sie das Massageöl nie direkt auf die Haut auf, es könnte falsch temperiert sein. Geben Sie etwas angewärmtes Öl in Ihre Hände und streichen Sie über den Körper des Babys.
- Für die Vorderseite gilt: Streichen Sie zuerst mit beiden Händen über Kopf, Stirn und Wangen. Im Gesicht nicht zu viel Öl auftragen, sonst kann etwas in die Augen des Babys laufen.
- Lassen Sie sich beim Einölen ruhig Zeit – es ist ebenso Teil des kleinen Rituals wie die Massage selbst.
- Wirkt Ihr Baby verkrampft, wenn Sie es massieren wollen, oder schreit es gar energisch, sollten Sie sein »Nein« akzeptieren und die Massage auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.
- Ganz wichtig beim Massieren: Ihre Hände sollten angenehm warm sein, damit Ihr Baby sich wohlig entspannen kann.



MASSAGEN FÜR JEDEN TAG

Die klassische Babymassage besteht aus wenigen, einfachen Griffen. Das Wichtigste bei dieser Behandlung ist nämlich nicht die Anwendung einer Vielzahl verschiedener Techniken, sondern der direkte Körperkontakt und die Nähe, die dabei entsteht. Positiver Nebeneffekt: Die verwendeten Öle, Pasten oder Pulver sind eine ideale Pflege für die empfindliche Babyhaut. Es ist besser, täglich wenige Griffe anzuwenden, als mühsam

komplizierte Abläufe zu erlernen, die Sie dann nur ab und zu einsetzen.

Für alle »Altersklassen«

In diesem Kapitel finden Sie Anleitungen für die tägliche Massage Ihres Babys bis zum Kleinkindalter. Zuerst kommen natürlich die Neugeborenen auf ihre Kosten: Sanfte Teilmassagen sind genau nach ihrem Ge-

schmack. Ab dem zweiten Lebensmonat darf es dann schon etwas mehr sein: Hier kommen eine Morgen- und Abendmassage ins Spiel ▶ **siehe ab Seite 52**. Da ältere Babys bis hin zum Kleinkind vor allem entspannende Rückenmassagen lieben, wurden auch diese berücksichtigt. Mehr dazu finden Sie ab Seite 67.

Ab wann kann ich mit den Massagen beginnen?

In Indien werden gesunde Babys bereits unmittelbar nach der Geburt massiert ▶ **siehe Seite 24**. Generell empfiehlt es sich, ab dem fünften Tag mit der Massage zu beginnen; allerdings darf bei Fieber oder bei Säuglingsgelbsucht nicht massiert werden. Beschränken Sie sich innerhalb der ersten vier Wochen auf Teilmassagen, wie sie auf Seite 50 und 51 beschrieben sind, und verwenden Sie zum Massieren nur Basisöle ohne Zusatz von ätherischen Ölen. Die Bauchzone darf erst mitbehandelt werden, wenn der Nabel gut verheilt ist.

Gibt es eine Altersbegrenzung?

Wohltuende Massagen sind für alle Altersgruppen geeignet. Was dem kleinen Baby guttut, kann auch für gestresste Eltern oder alte Menschen eine Wohltat sein. Massieren Sie Ihr Kind, solange es Ihnen beiden Freude macht – nach oben gibt es keine Altersbegrenzung. Sicher wird es immer wieder Momente geben, in denen Ihr Kind

diese gezielte Zuwendung regelrecht einfordert. Gerade in neuen Lebenssituationen, beispielsweise zu Beginn des Kindergartenbesuchs oder in den ersten Schultagen, wird das vertraute Ritual Ihrem Kind Selbstbewusstsein und Sicherheit geben. Und auch für größere Kinder gilt: Die Massage ist ein wunderbares Mittel, um eine mit fortschreitendem Alter des Kindes verloren geglaubte Nähe wiederherzustellen, zum Beispiel um den ersten Liebeskummer der Tochter mit einer tröstenden Streichelmassage zu erleichtern. Der Genuss ist auch hier für Eltern und Kinder gleichermaßen groß.

WICHTIG

MASSIEREN NICHT ERLAUBT!

Bitte massieren Sie nicht ...

- wenn Ihr Baby gerade erst gegessen hat oder Ihnen signalisiert, dass es hungrig ist,
- wenn es sich energisch sträubt und laut schreit,
- wenn Ihr Baby fiebert,
- wenn Ihr Kind unter einer entzündlichen Hautkrankheit leidet,
- wenn Sie selbst nervös, gestresst oder schlecht gelaunt sind,
- solange der Nabel nicht völlig abgeheilt und trocken ist, darf der Bauch nicht mitmassiert werden.

Teilmassage für Neugeborene

Massieren liegt zunehmend im Trend und hier wiederum die Babymassage – kein Wunder also, dass immer mehr Hebammen den jungen Müttern nach der Geburt einige Griffe für die Babymassage vermitteln und immer mehr Babymassagelokurse angeboten werden. Die Babymassage bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit dem eigenen Kind abseits der Still-Wickel-Schlaf-Routine in Kontakt zu kommen. Direkter Hautkontakt und die körperliche Nähe der Eltern wirken sich auf alle Babys beruhigend aus und legen einen soliden Grundstein für wachsendes Urvertrauen.

Ängstliche Mütter

In meinen Kursen fällt mir immer wieder auf, wie berührungsfürchtig manche Frauen in der ersten Zeit nach der Geburt sind, besonders wenn es sich um ihr erstes Kind handelt und ihr Sprössling ein zartes Va-

TIPP

ACHTSAMKEIT

Wenn Sie einmal weniger Zeit haben, massieren Sie lieber nur eine Körperstelle ganz aufmerksam, als das gesamte Programm in aller Eile herunterzuspulen.

ta-»Lämmchen« ist ► siehe Seite 41. Die jungen Mütter zögern, mit den täglichen Massagen zu beginnen, weil sie Angst haben, ihrem Kind womöglich wehzutun. Für diese Frauen ist wichtig zu wissen: Ihre Sorgen sind ganz unbegründet, denn Hautkontakt und Zuwendung stillen das Grundbedürfnis ihres Kindes nach Nähe. Zudem sind Babys nicht so zerbrechlich, wie sie auf den ersten Blick wirken. Im Gegenteil: Gerade bei den besonders zarten, zierlichen Babys sollte man früh mit sanften Streichungen und warmem Öl beginnen. Das stärkt die kleinen Sensibelchen und weckt die Nachfrage nach mehr. Sie werden bald merken, dass Ihr kleines Lämmchen eine Verwöhnmassage regelrecht einfordert.

Wie lange sollte eine Massage dauern?

Bei Neugeborenen sollten Sie nicht länger als fünf Minuten massieren. Ab der vierten Woche können Sie die Behandlung dann auf etwa zehn Minuten ausdehnen. Vertrauen Sie dabei auf Ihr Gespür für die Bedürfnisse Ihres Kindes. Grundsätzlich sollte eine Babymassage insgesamt jedoch nicht länger als etwa 15 Minuten dauern.

Klein, aber fein

In den ersten vier Lebenswochen Ihres Kindes sollten Sie noch sehr vorsichtig und behutsam vorgehen und es bei einer Teilmassage, wie sie rechts gezeigt wird, belassen.

Wiederholen Sie alle Griffe einige Male oder führen Sie nur sich wiederholende, langsame Streichungen durch. Insgesamt soll die Massage jedoch nicht länger als fünf Minuten dauern. Wichtig: Achten Sie unbedingt auf ausreichend Wärme bei der Massage.

MASSAGE 1

- 1 Massieren Sie Arme, Beine, Kopf, Gesicht und Körper Ihres Babys ganz leicht mit sanften Streichungen.
- Verwenden Sie dazu beim ersten Durchgang Ihre flach ausgebreiteten Hände.
- Massieren Sie Ihr Baby ein zweites Mal von Kopf bis Fuß mit sanften Streichungen. Verwenden Sie für diesen Durchgang nur Ihre Daumen.

MASSAGE 2

- 2 Öffnen Sie das Händchen Ihres Babys vorsichtig wie einen Fächer, indem Sie mit einem Daumen die Fingerchen vorsichtig herunterdrücken.
- Mit dem anderen Daumen massieren Sie sanft kreisend die Handfläche des Babys.
- Wiederholen Sie die Massage auf der anderen Seite.

MASSAGE 3

- 3 Halten Sie einen Babyfuß locker in der Hand. Reiben Sie mit dem Daumen auf der Fußsohle des Babys ganz behutsam auf und ab. Wiederholen Sie die Massage auf der anderen Seite.



ZÄRTLICHE BERÜHRUNGEN FÜR JEDEN TAG

Babys brauchen viel liebevollen Hautkontakt und zarte Streicheleinheiten, um sich gesund zu entwickeln.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Das **uralte Wissen** der indischen Heilkunde.
- Praktische Anleitungen und bewährte **Tipps** rund um die Babymassage.
- Sanfte **Hilfe** bei häufigen Beschwerden.
- Wertvolle **Anregungen für Mütter**: Erholung, Fitness und Pflege nach der Geburt.
- Viele ayurvedische **Rezepte** für Massageöle & Co.

Aktualisierte Neuauflage



WG 467 Familie
ISBN 978-3-8338-4172-9



9 783833 841729



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U