



StarkeKids



Anleitung Babymassage

*So verwöhnst du dein Baby
von Kopf bis Fuß*

Birgit Gattringer

Anleitung: Babymassage



01. Beine I: Umfasse ein Bein mit beiden Händen (eine am Oberschenkel, die andere am Unterschenkel) und ziehe beide Hände langsam in Richtung Fuß. Deine Daumen können zusätzlich leicht kreisende Bewegungen machen.



02. Beine II: Umfasse mit beiden Händen einen Oberschenkel und führe ganz leichte Drehbewegungen aus (als würdest du etwas auswringen). Wiederhole das Gleiche mit dem Unterschenkel. Achtung: Niemals am Knie drehen!



03. Füße: Eine Hand hält den Unterschenkel, die andere den Fuß. Dein Daumen liegt auf der Fußsohle. Streiche langsam mit dem Daumen von der Ferse zu den Zehen. Massiere anschließend die Zehen mit kreisenden Bewegungen und streiche jeden Zeh nach außen aus.



04. Arme: Umfasse einen Arm mit beiden Händen (eine am Oberarm, die andere am Unterarm) und ziehe beide Hände vorsichtig in Richtung Hand. Deine Daumen können zusätzlich leicht kreisende Bewegungen machen.



05. Arme II: Umfasse mit beiden Händen einen Oberarm und führe ganz leichte Drehbewegungen aus (als würdest du etwas auswringen). Wiederhole das Gleiche mit dem Unterarm. Achtung: Niemals am Ellenbogen drehen!



06. Hände: Halte mit einer Hand den Unterarm, mit der anderen eine Hand deines Babys. Streiche mit dem Daumen vom Handballen zu den Fingern. Anschließend streiche jeden Finger nach außen hin aus.



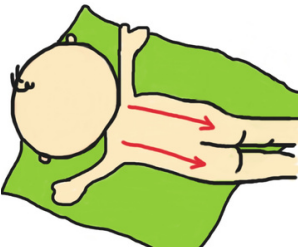
07. Brust I: Leg beide Hände in Brusthöhe auf den Oberkörper deines Babys, streiche dann mit einer Hand sanft nach außen und abwärts Richtung Hüfte, als würdest du ein halbes Herz zeichnen. Anschließend machst du das mit der anderen Hand auf der anderen Körperhälfte.



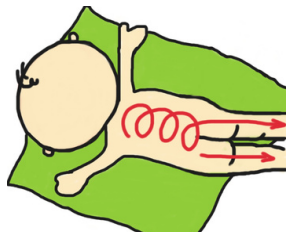
08. Brust II: Streiche mit einer Hand von der linken Schulter diagonal über die Brust zur rechten Hüfte. Danach von der rechten Schulter zur linken Hüfte.



09. Bauch: Leg eine Hand auf den Bauch und lass sie im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen (ohne Druck). Halte mit der anderen Hand die Beinchen angewinkelt, so kann sich der Bauch noch besser entspannen.



10. Rücken I: Drehe dein Baby vorsichtig um. Leg es auch gerne quer über deine Oberschenkel. Lege beide Hände auf die Schultern, streiche dann mit einer Hand neben der Wirbelsäule hinunter zum Po. Dann streicht die andere Hand auf der anderen Seite der Wirbelsäule nach unten.



11. Beine II: Umfasse mit beiden Händen einen Oberschenkel und führe ganz leichte Drehbewegungen aus (als würdest du etwas auswringen). Wiederhole das Gleiche mit dem Unterschenkel. Achtung: Niemals am Knie drehen!



12. Füße: Eine Hand hält den Unterschenkel, die andere den Fuß. Dein Daumen liegt auf der Fußsohle. Streiche langsam mit dem Daumen von der Ferse zu den Zehen. Massiere anschließend die Zehen mit kreisenden Bewegungen und streiche jeden Zeh nach außen aus.



13. Füße: Eine Hand hält den Unterschenkel, die andere den Fuß. Dein Daumen liegt auf der Fußsohle. Streiche langsam mit dem Daumen von der Ferse zu den Zehen. Massiere anschließend die Zehen mit kreisenden Bewegungen und streiche jeden Zeh nach außen aus.

Zusätzliche Tipps:

- Achte stets darauf, dass sich dein Baby wohlfühlt.
- Ist es warm genug? Es sollten 23-25 Grad sein oder nutze eine Wärmelampe.
- Wärme das Öl immer erst an, indem du es zwischen deinen Händen verreibst.
- Wiederhole jede Bewegung langsam und behutsam 3-5 mal.
- Massiere immer nur ein Körperteil (z.B. ein Bein, einen Fuß etc.), damit sich dein Baby darauf konzentrieren kann.
- Lass immer eine Hand am Baby.
- Beende die Massage, indem du dein Baby warm einkuschelst (z.B. in eine Decke oder vorgewärmte Kleidung).



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung