

# Babymassage-Kurs





# TRADITIONELLE INDISCHE BABYMASSAGE

„Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.“ (Frédéric Leboyer)

Durch die sanfte Babymassage nach Leboyer erfährt dein Baby Halt und Zärtlichkeit, die emotionale Bindung zwischen dir und deinem Kind und sein Urvertrauen werden gestärkt.

Die Massage wirkt harmonisierend und kann dadurch auch bei Unruhe, Schlafschwierigkeiten oder Verdauungsproblemen helfen.

Im Laufe des Kurses vermittele ich die einzelnen Massagegriffe und sanften Yogaübungen der traditionellen indischen Babymassage.

So lernst du, dein Baby auch Zuhause mit viel Ruhe und Freude zu massieren.

Es ist etwas ganz natürliches, sein Kind zu halten und zu streicheln liebevolle Berührung ist wesentlich für die Entwicklung des Menschen. Der Tastsinn ist der Sinn, der bereits vorgeburtlich als erster entwickelt ist. Nicht nur der Tastsinn der Hände, sondern das Spüren mit der kompletten Hautoberfläche!

## WAS BEWIRKT DIE MASSAGE?

- Es entsteht großes Wohlbefinden.
- Die Entwicklung wird ganzheitlich gefördert: Körperlich, geistig und seelisch.
- Vertrauen und Selbstvertrauen werden gestärkt. Lernbereitschaft und Wissbegierde werden gefördert
- Die Massage führt zu einer innigen Beziehung zwischen dem Massierenden und Kind.
- Sie hilft lindernd bei Bauchschmerzen, Einschlafschwierigkeiten und Überreizung.



## PRAKTISCHE TIPPS:

- Schmuck ablegen und außer Reichweite des Kindes verwahren
- Haare hochbinden und die Hände erwärmen
- Störfaktoren wie Telefon und Radio möglichst ausstellen
- Sanfte erste Kontaktaufnahme, z., mit einem gesungenen Lied
- Entspannen, Schultern während der Massage immer wieder lockern die Hände immer im engen Kontakt mit dem Körper halten
- Die Massage rhythmisch und gleichmäßig ausführen
- Erst rechte, dann linke Seite massieren

Babys lieben Rituale - mit der Babymassage haben wir eine wunderbare Möglichkeit, ein immer wiederkehrendes Ritual zu erschaffen. Besonders schön ist es also für unser Kind, wenn wir die Massage stets ähnlich wiederholen: Zum Beispiel mit einem Lied, das fest dazu gehört, an einem bestimmten Ort in der Wohnung, gekoppelt an ein anschließendes Bad usw. Je öfter wir unser Kind massieren, desto mehr ist es daran gewöhnt und desto einfacher kann es sich auf die Massage einlassen und sie genießen.

Das Baby sollte nicht hungrig sein, aber auch nicht unmittelbar vorher gestillt/gefüttert werden (voller Bauch). Viele Kinder lassen sich besonders gern abends, vor dem Schlafengehen, massieren. Die Massage kann aber auch in Situationen helfen, in denen nichts mehr geht", also bei Reizüberflutung, Schmerzen (z. B. beim Zahnen) oder zur Beruhigung.

Der Raum muss warm und ohne Durchzug sein. Man kann sitzend auf dem Boden oder stehend am Wickeltisch massieren.

Als Öle eignen sich kaltgepresste, natürliche Öle ohne Zusatzstoffe, zum Beispiel Mandelöl (eher kühlend) oder Olivenöl (eher wärmend). Nicht alle Aromaöle eignen sich für Kinder: Pfefferminze, Kampfer und Eukalyptus sollte man nie verwenden. Zu empfehlen sind aber die sogenannten „Wind-Öle“. Sie sind für Bauchwehmassagen gedacht, wirken aber auch beruhigend zum Einschlafen (erhältlich z.B. im Drogeriemarkt oder in der Apotheke).

Bei Fieber darf auf keinen Fall massiert werden!



## BRUST

Mit beiden Händen behutsam und langsam von der Brustmitte, dem Verlauf der Rippen folgend, nach beiden Seiten des Brustkörpers hin.

Vom Ansatz des Rippenbogens parallel hoch zu den Schultern.

Von der unteren Hüfte aus diagonal zur gegenüberliegenden Schulter, die andere Hand fixiert den Körper seitlich. Immer abwechselnd, wie Wellen.

## ARME

Mit den ganzen Händen den Arm umfassend, von der Schulter zum Handgelenk ausstreichen, Hände abwechselnd.

Den Arm mit den Händen „wringen“, von der Schulter zum Handgelenk.

## HÄNDE

Mit der eigenen Handinnenfläche über die des Kindes streichen.

Mit dem eigenen Daumen die Handinnenflächen ausstreichen - vom Handballen hoch zu den Fingern.

Die Finger entlang streichen, „zupfen“.

## BAUCH

Abwechselnd mit den Händen vom unteren Rippenbogen zum Schambein.

Mit einer Hand die Füße fassen, der Unterarm der anderen Seite dreht sich wie eine Nudelrolle vom unteren Rippenbogen zu den Leisten.

Hände wechseln, eine an die Füße, die andere dreht sich mit der Handkante über den Bauch.



## BEINE

Mit den ganzen Händen den Oberschenkel nah am Hüftgelenk umfassen, vom Oberschenkelansatz zum Fußgelenk ausstreichen.

Die Beine „wringen“, von der Hüfte zum Fußgelenk.

## FÜßE

Mit der eigenen Handinnenfläche über die Fußsohle streichen

Mit den eigenen Daumen die Fußsohle „Daumen über Daumen“ ausstreichen und dehnen  
Die Zehen entlang streichen, „zupfen“.

## RÜCKEN

Queres Streichen der Hände gegeneinander vom Nacken zum Gesäß und zurück, dabei die Wirbelsäule aussparen.

Eine Hand am Gesäß, mit der anderen Hand im „C-Griff“ besonders ruhig und langsam vom Nacken aus über den gesamten Rücken und das Gesäß streichen.

Eine Hand hält die Füße fest, die andere streicht vom Hinterkopf aus über den Rücken, Beine, Füße und darüber hinaus.

## GESICHT

Kontaktaufnahme:

Mit beiden Händen den Kopf seitlich umfassen und beruhigend mit dem Baby sprechen, in die Augen schauen.

Mit den Daumen je drei Mal:

Von der Mitte der Stirn beginnend nach außen.

An der Nasenwurzel beginnen, entlang den oberen Augenhöhlen.

Von den Nasenflügeln unter den Wangenknochen Richtung Schläfen.

Vom Kinn den unteren Kieferknochen entlang Richtung Ohr.



## BABY YOGA

Beide Arme vor der Brust verschränken und wieder zu den Seiten ausstrecken.

Eine Hand und das gegenüberliegende Knie zusammenführen, wieder strecken.  
Beide Beine in Lotusstellung, leichte Drehbewegungen oder Wippen.

## KOLIKMASSAGE

- Warme Hände auf den Bauch
- Wasserrad
- Knie parallel am Bauch halten
- Warme Hände auf den Bauch
- Sonne/Mond Massage
- Knie parallel am Bauch halten

## LIEDER IM KURS

### Guten Morgen wünsch ich dir

Guten Morgen wünsche ich dir!  
Guten Morgen, Ich bin schon hier.  
Schau dir ins Gesicht und dann...:  
/: Fasse ich deine \*Nase\* an! :/

\*Nase - Ohren - Augen - Knie -  
Füße - usw...\*

### Mondflug

Der / die \*Name\*  
fliegt jetzt zum Mond,  
mal sehen wer da oben so wohnt.  
Wir tanzen im Krater  
und spielen Theater.  
Der / die \*Name\*  
fliegt jetzt zum Mond.

Herzliche Grüße, Birgit Jensen