

Anleitung zur Harmonischen Babymassage

Die Harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit Ihrem Kind auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben.

*"Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind.
...Nahrung, die Liebe ist."
(F. Leboyer)*

Die Harmonische Babymassage vertieft die Beziehung zu Ihrem Kind. Durch die Massage wird...

- * die Durchblutung gefördert,
- * die Muskulatur entspannt,
- * der Stoffwechsel angeregt.
- * Blähungen können positiv beeinflusst und
- * Unruhezustände können verbessert werden.



Ganz nebenbei vermitteln Sie Ihrem Kind ein Rhythmusgefühl, welches dem Kind erleichtert, in den alltäglichen Ablauf zu finden. Die Harmonische Babymassage ist eine Sinneserfahrung für Ihr Kind und Sie. Durch das Einbeziehen von Düften, Ölen, Farben und Musik werden alle Sinne unterstützt.

1. Die ruhige Minute – dem Kind bewusst Aufmerksamkeit schenken.

2. Zur Vorbereitung: Die Hände warmreiben und mit Babyöl oder Duftöl Ihrer Wahl einreiben
Heiße Hände – und Öl

3. Begrüßung: Der Flügelschlag des Schmetterlings
(Arme Ihres Babys nach außen öffnen und zusammenklatschen)

Folgende Massagen durchführen, indem Sie Ihre heißen, öligen Hände mit leichtem Druck in nachfolgend beschriebener Weise über den nackten Körper Ihres Babys ziehen:

4. Herzgriff – vom Brustbein nach außen- über die Seiten nach unten

5. Andreaskreuz – von der Schulter zum Becken über Kreuz

6. Beine: Vom Becken zum Fuß streichen

6.1. Melken (Bein umfassen und dann die Hände gegeneinander schieben)

6.2. Brennnessel (Haut leicht zupfen)

7. Füße:

7.1. Mit Wattestäbchen zwischen die Zehen und entlang der Fußkanten

7.2. Zehen greifen das Stäbchen

7.3. mit Sondergriff: „**Klatsch- dreh- weg**“: Mit einer Hand Knöchel umfassen, mit der anderen Hand auf die Fußsohle klatschen, die Hand drauflassen, Hand um 90° drehen und wegnehmen.

8. Arme: Von der Schulter zur Hand streichen

8.1. **Melken** (Bein umfassen und dann die Hände gegeneinander schieben)

8.2. **Brennnessel** (Haut leicht zupfen)

9. Hände: Faust öffnen, mit Daumen kleine Kreise

10. Rücken: (Baby auf den Bauch legen)

10.1. Vom Kopf bis zu den Füßen streichen, dabei hält die andere Hand den Fuß fest.

10.2. Die **Harfe:** mit beiden Händen vom Nacken bis zum Po streichen.

10.3. Die **Brennnessel** auf dem Rücken massieren.

11. Bauch und Kolon: Mit den Fingerkuppen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel (auch eine gute Methode bei Blähungen).

12. Kopf: Handballen an den Schläfen, Fingerspitzen berühren sich über der Stirn, und mit den beiden Daumen von der Mitte nach außen streichen.

13. Asanas - Beine oder Arme anfassen und:

- Beine über Kreuz

- Arme über Kreuz

- Arme und Beine über Kreuz

Empfehlung: Täglich 5 – 10 Minuten