

Babymassage – Wohlbefinden für Mutter, Vater und Kind



Die Babymassage ist ein sehr bedeutsamer Faktor im Rahmen des Verwöhnprogramms für das Baby. In der ersten Phase seines Lebens ist die Haut des Babys ein sehr wichtiges Sinnesorgan, denn Zuwendung empfinden die Kleinen über die Haut. Während der Schwangerschaft wurde dieses Organ ständig vom Fruchtwasser und der Gebärmutter sanft stimuliert, was dem Baby Wärme und Sicherheit vermittelte. Darüber hinaus wurde der winzige Körper während der neun Monate ständig sanft gewiegt. Selbst wenn die Mutter schlief wurde das Baby durch die Atmung geschaukelt. Nach der Geburt vermisst das Neugeborene diese gewohnte Geborgenheit. Die Massage kann dem Baby Halt vermitteln und durch die liebevollen Streicheleinheiten den Hunger nach Berührung und Zärtlichkeit stillen. Es entspannt das Baby, lässt es seine Körperteile und Muskeln spüren, ein Energieaustausch findet statt und schafft eine innige Verbindung zwischen Mutter / Vater und Kind.

Ihre Hände für Ihr Kind

Als leicht zugängliche Therapie kann die Massage auch helfen körperliche Beschwerden zu lindern. Bei der Babymassage atmen die Kleinen intensiver und der Verdauungstrakt wird stimuliert, weshalb die Massage besonders für Babys mit Blähungen sehr hilfreich sein kann. Die Babymassage hält die Muskulatur weich und elastisch und fördert die Beweglichkeit. Die Durchblutung der Muskeln und der Haut wird angeregt und die motorische Entwicklung des Kindes verbessert. Verspannte Muskeln werden durch die Berührung gelockert. Massage stärkt die Immunzellen und erhöht somit die Abwehrkräfte, außerdem reduziert sie die Stresshormone. Durch die beruhigende Wirkung der Babymassage kann sich auch der Schlafrythmus des Kindes verbessern.



Der richtige Zeitpunkt

Es kann bereits ab der 4. Lebenswoche mit der Massage begonnen werden. Nach eigenem Gefühl der Mutter sollte die Massage zunächst noch sanft, mit der Zeit immer fester werden. Die frühe Massage ist so wichtig, weil das Baby sich dann noch nicht selber bewegen kann und mit der Massage mögliche Spannungen gelöst werden und ein Gefühl für die einzelnen Körperteile gegeben wird. Sinnvoll ist die Massage bis das Baby ein halbes Jahr alt ist und sich selber auf den Bauch drehen kann (der Rücken wird entspannt). Natürlich mögen es auch ältere Kinder, massiert zu werden.

Massiert werden sollte täglich zehn bis zwanzig Minuten. Ein oder zwei mal am Tag. Am besten Morgens, wann immer Zeit ist und Abends vor dem Schlafengehen. Wird das Baby immer vor dem Zubettgehen massiert, kann die Massage zu einem unverzichtbaren Einschlafritual werden. Natürlich kann der Zeitpunkt für die Massage beliebig gewählt werden. Meistens bestimmen ihn aber die Kleinen. Wichtig ist, dass die Masseurin oder der Masseur sich völlig entspannt fühlt und unter keinem Termindruck steht. Nervosität oder Stress übertragen sich auf das Baby. Darüber hinaus sollte erst 20 bis 30 Minuten nach einer Mahlzeit mit der Massage begonnen werden.

Die Kleinen benötigen etwas Zeit, um sich an die Berührungen zu gewöhnen. Deshalb ist es empfehlenswert, mit einzelnen Körperpartien zu beginnen, um das Baby nicht zu überfordern. Anfangs sind ein- bis zweimal fünf Minuten ausreichend. Allmählich können die Massageeinheiten auf fünfzehn bis zwanzig Minuten ausgedehnt werden. Sobald die Kleinen etwas mobiler werden, wenn sie sich beispielsweise selbst auf den Bauch drehen, lässt sich die Massage oft schwieriger durchführen. In diesem Fall kann auch nur der Bauch oder die Füße massiert werden, je nachdem, was das Baby besonders genießt.

Vorbereitung der Babymassage

Eine Duftlampe mit beispielsweise Orangen- oder Vanilleöl und Meditationsmusik können zu einer angenehmen Atmosphäre beitragen. Die Raumtemperatur sollte bei etwa 25 Grad liegen. Das Baby wird nackt ausgezogen und die Masseurin bzw. der Masseur nehmen eine für sie bequeme Position ein. Eine Möglichkeit ist, das Baby vor sich auf einem Handtuch (falls es uriniert) auf die Oberschenkel zu legen. Das Massageöl sollte in Reichweite bereitstehen. Am Beginn der Massage wird etwas Öl zwischen den Handflächen verrieben. Dadurch wird die Substanz wärmer und für das Baby angenehmer. Als Massageöle nur Pflanzenöle (z.B. Mandelöl oder Jojobaöl) zur Massage verwenden (nie Oele mit parafinum liquidum drin)! Nachdem die Vorbereitungen abgeschlossen sind, können sich alle auf die Massage konzentrieren.



Eine mögliche Babymassage

Ueberblick - Einleitung

Bei der indischen Babymassage werden einzelne Körperteile in einer bestimmten Reihenfolge massiert. Man beginnt mit der Brust inklusive dem Schulterbereich, massiert anschließend Arme, Hände, Bauch, Beine und Füße, Rücken sowie schließlich das Gesicht. Durch Streichen und Kneten werden die einzelnen Körperpartien des Kindes sanft bearbeitet. Mit ein paar einfachen Yogaübungen, wie Überkreuzen der Arme und der Beine des Babys, wird die Massage abgerundet. Im Anschluss kann das Baby gebadet werden. So können noch vorhandene Verspannungen endgültig gelöst werden. Dabei sollte kein Badezusatz verwendet werden, damit die pflegende Wirkung des Massageöls zur Geltung kommt.

Die Brust

Das Baby liegt auf dem Rücken und schaut die Mutter an.
Es wird ein wenig Öl auf der Brust des Babys verteilt.

Behutsam und langsam wird mit beiden Händen von der Mitte zu den Seiten hin gestrichen. Die Hände kommen zur Brustmitte zurück und streichen von neuem zur Seite hinaus.

Als nächstes arbeiten die Hände nacheinander, in dem die rechte Hand an der Flanke des Kindes beginnt und über die Brust zur gegenüberliegenden Seite streicht. Sobald die rechte Hand die Schulter erreicht hat, beginnt die linke und streicht von der anderen Flanke über die Brust zur gegenüberliegenden Schulter. Wieder und wieder gehen die Bewegungen ineinander über.

Die Arme und Hände

Das Kind liegt auf der Seite.

Liegt das Kind zunächst auf der rechten Seite, wird mit dem linken Arm begonnen. Die Mutter hält mit ihrer linken Hand das Handgelenk des Babys und streckt dessen Arm. Mit der rechten Hand wird die Schulter umfasst und langsam am Arm des Babys hinunter gestrichen. Die Finger der Mutter bilden dabei einen festen, kleinen Ring und „melken“ den Arm nach oben hin gerichtet. Wenn die rechte Hand das Handgelenk erreicht, wechseln sich die Hände ab und die linke Hand beginnt zu „melken“.

Als nächstes arbeiten die Hände gleichzeitig. Sie ergreifen beide die Schulter des Kindes und bilden mit den Fingern einen Ring. Sie bewegen sich gleichzeitig mit kreisenden Bewegungen zum Handgelenk des Kindes, wobei sie sich gegeneinander drehen. Der Arm des Kindes wird dabei sanft gedrückt und gleichsam gewunden. Am Handgelenk angelangt wird etwas länger verweilt, dann von den Schultern aus erneut begonnen.

Um die Hände zu massieren, streicht die Mutter mit ihren Daumen über den Handrücken des Babys zu den Fingern hin. Anschließend werden die Finger aufgefaltet und die Handfläche zu den Fingern hin ausgestrichen.

Das Kind wird nun auf die andere Seite gelegt und der andere Arm wird massiert.

Der Leib

Das Kind liegt wieder auf dem Rücken.

Die Hände der Mutter massieren im Wechsel den Bauch. Dabei wird an der Brust begonnen und über den Bauch gestrichen. Eine Hand nach der anderen. Nach einigen Wiederholungen werden mit der linken Hand die Fußgelenke des Babys nach oben gehalten, mit der rechten wird weiter über den Bauch gestrichen. So geht die Massage tiefer.

„Sonne“ auf den Bauch malen, (Kreise um den Bauchnabel herum im Uhrzeigersinn).
Die Fingerspitzen gehen spazieren (im Uhrzeigersinn). Nochmals die Sonne.

Die Beine und Füße

Die Beine werden nach dem gleichen Prinzip massiert, wie die Arme. Das Baby bleibt weiter auf dem Rücken liegen, die Mutter „melkt“ mit den Händen abwechselnd das erste Bein des Babys vom Oberschenkel zum Knöchel hin.

Anschließend wird dasselbe Bein mit beiden Händen umfasst und mit kreisenden Bewegungen vom Oberschenkel bis zum Knöchel „gewrungen“. An den Fußgelenken länger verweilen.

Der Fuß wird massiert, indem mit dem Daumen mehrmals über die Fußsohle und danach mehrmals mit der flachen Hand über die Fußsohle gestrichen wird.

Wenn das erste Bein fertig massiert wurde, wird mit dem anderen begonnen.



Der Rücken

Die Massage des Rückens ist vielleicht die wichtigste. Entlang der Wirbelsäule entstehen leicht Spannungen, die sich unbemerkt festsetzen und mit wachsendem Alter immer schwieriger zu lösen sind. Dem Rücken sollte daher besonders viel Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Das Kind liegt auf dem Bauch, quer über den Beinen der Mutter. Der Kopf zeigt nach links.

Die Hände der Mutter streichen abwechselnd nach vorne über den Rücken und zurück. Während die rechte Hand nach vorne streicht, streicht die linke Hand zurück. So arbeiten die Hände in entgegengesetzter Richtung quer über den Rücken. Während dieser Streichbewegung bewegen sie sich gleichzeitig von links nach rechts. Am Nacken wird begonnen, langsam bewegen sich die Hände abwärts bis zum Po. Dann wieder nach oben zum Nacken und wieder zurück zum Po. Hier werden zwei Bewegungen verbunden: das hin- und her streichen quer über den Rücken und das hinab- und hinauf gleiten zwischen Nacken und Steißbein.

Als nächstes arbeiten die Hände gegenläufig. Die linke Hand streicht am Nacken beginnend abwärts an der Wirbelsäule entlang. Langsam und gleichmäßig in einer Bewegung. Während die linke Hand über den Rücken streicht, umfasst die rechte Hand die Pobacken. nach einigen Wiederholungen, umfasst die rechte Hand nun die Fußknöchel des Kindes und die linke Hand verlängert ihre Bewegung über den Rücken bis zu den Füßen hinunter. In einer einzigen, langen Bewegung. Die Beine des Babys werden leicht gestreckt.

Das Gesicht

Zunächst streicht die Mutter mit den Fingerspitzen beider Hände von der Mitte der Stirn an den Augenbrauen entlang zu den Seiten. Die Hände kehren zurück und streichen erneut.

Anschließend streichen die Daumen der Mutter ganz zart den Nasenrücken entlang zur Stirn. Immer wieder.

Und abschließend wird der Nase entlang abwärts gestrichen. Dabei legt die Mutter ihre Daumen auf die geschlossenen Augenlider und streicht dann an der Nase entlang gleitend abwärts. Die Daumen bewegen sich leicht seitwärts, so dass die Mundwinkel erreicht werden. Der Mund wird sanft in die Breite gezogen. Die Daumen kehren zurück zu den Augenlidern und streichen erneut.

Abschlussübungen

Die Mutter hält mit jeder Hand ein Händchen des Babys. Seine Arme werden über der Brust gekreuzt und wieder geöffnet. Beim Öffnen werden die Arme ausgestreckt, als wolle man Flügel entfalten. Mehrmals wiederholen.

Bei der zweiten Übung werden eine Hand und der gegenüberliegende Fuß des Babys umfasst und diagonal zum Leib gestreckt. Dabei erreicht die Hand den gegenüberliegenden Oberschenkel und der Fuß berührt die gegenüberliegende Schulter. Nach einigen Wiederholungen werden die andere Hand und Fuß gestreckt.

Den Abschluss bildet die Lotos-Stellung. Dabei werden die Füße des Babys umfasst und die Beine über dem Becken gekreuzt. Dann werden die Beine wieder in die normale Stellung gebracht und wieder gekreuzt. Immer wieder, sehr sanft, sehr langsam, aber fest.

Diese Abschlussübungen dehnen und entspannen die Muskulatur, lockern die Gelenke und öffnen sie, so dass sie zu ihrer vollen Beweglichkeit gelangen.