

Vorwort

In meinen Kursen und Büchern habe ich Tausende von Eltern mit den Techniken der Babymassage vertraut gemacht. Durch die zärtlichen Berührungen ihrer Eltern profitieren Babys sowohl körperlich als auch emotional in vielerlei Hinsicht. Sie entspannen sich, gewinnen Vertrauen und Nähe zu ihren Eltern, verlieren im Lauf ihrer Entwicklung jene „physiologische Flexion“, die ihnen durch ihre Lage im Mutterleib vorgegeben wurde, und erwerben ein immer breiteres eigenes Bewegungsspektrum.

Auch die Eltern profitieren, denn die zärtlichen Berührungen fördern die liebevolle Bindung zu ihrem Kind und vermitteln Sicherheit im Umgang mit dem Baby. Dieses Buch vermittelt Techniken, die ab der Geburt eingesetzt werden können; halten Sie es während der Massage stets griffbereit.

Die kraftvollste Massage, die Ihr Baby je erlebt hat, ist die vaginale Geburt. Die Kontraktionen der Gebärmutter schieben das Kind durch den engen Geburtskanal. Dabei werden das periphere Nervensystem sowie die wichtigsten Organe stimuliert und auf das Leben außerhalb des Mutterleibs vorbereitet. Indem Sie nach der Geburt eine ähnliche physische Stimulation fortsetzen, führen Sie diesen positiven Effekt fort und stärken die Widerstandskraft Ihres Kindes.

Wurde Ihr Baby per Kaiserschnitt entbunden, ist diese nachträgliche Stimulation umso wertvoller.

Mit den in diesem Buch vorgestellten Techniken genießen Sie und Ihr Baby alle Vorteile einer klassischen Massage und Sie ermöglichen Ihrem Kind, auf jeder Stufe seiner Entwicklung sein körperliches Potenzial voll auszuschöpfen – von der Geburt bis zum Sitzen, Stehen und Laufen. Die Massagetechniken wirken auf Muskeln und Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und Mobilität Ihres Babys und sind nicht zuletzt eine Möglichkeit, regelmäßige liebevollen und entspannenden Körperkontakt zwischen Eltern und Kind zu pflegen.

Babymassage, die an den Entwicklungsstand des Kindes angepasst ist, kann darüber hinaus sowohl präventiv als auch therapeutisch wirken. Steife Gelenke werden mobilisiert, Blähungen, Koliken, Verstopfung und andere kleinere Beschwerden werden gelindert. Gerade Kindern mit besonderen Bedürfnissen tut die Massage ausgesprochen gut und mögliche zukünftige körperliche Probleme werden sichtbar.

Danksagung: Mein Dank gilt allen Müttern, Vätern und Babys, die sich für dieses Buch haben fotografieren lassen.