



GEWÖHNUNG AN DIE MASSAGE

Die meisten Mütter wollen ihr Neugeborenes direkt nach der Geburt noch vor dem Wiegen, Messen oder Baden halten, anschauen und spüren. Berührung ist die erste und wichtigste Art der Kommunikation, die das Neugeborene versteht. Im Gegensatz zu allen anderen Säugetieren müssen Menschenbabys während der ersten acht Lebenswochen gehalten, gestreichelt und gewiegt werden, bis sie in ihrer neuen Umgebung „angekommen“ sind. Auch wenn das Bedürfnis nach körperlicher Nähe ein Leben lang bestehen bleibt, so ist es in der frühen Kindheit besonders ausgeprägt.

Neugeborene schlafen die meiste Zeit – manche bis zu 18 Stunden pro Tag –, doch ab der sechsten bis achten Lebenswoche brauchen Babys „nur“ noch 15 Stunden Schlaf, und diese (hoffentlich!) meist abends und nachts. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um ganz behutsam mit der Massage zu beginnen.

Die Vorteile einer frühen Babymassage

- Hautkontakt fördert die Freisetzung des „Liebeshormons“ Oxitocin und der Endorphine, die als Stresshemmer wirken – dies wiederum fördert Nähe und Wohlbehagen zwischen Eltern und Kind.
- Ihr Tastsinn und Ihre Berührungen stellen sich ganz auf das Baby ein, dadurch gewinnen Sie Sicherheit und Ihr Baby fühlt sich beschützt und geliebt. Dies stärkt das körperliche und emotionale Band zwischen Eltern und Kind und gibt dem Neugeborenen ein Gefühl der Geborgenheit und Vertrautheit.
- Die Massage unterstützt die Verdauung, lockert den Bauchbereich und fördert Ruhe und Entspannung bei Ihrem Baby.
- Die Massage stärkt das Immunsystem Ihres Babys und fördert eine tiefere Atmung in den Bauch, durch die es mit geringerer Anstrengung mehr Sauerstoff aufnimmt.

Babymassage tut so gut!

Berührungen sind die erste Sprache eines Neugeborenen und spielen eine große Rolle für die frühe Eltern-Kind-Bindung. Durch die Babymassage können Sie als Eltern ihre emotionale Zuneigung zu Ihrem Kind ausdrücken und das Bedürfnis Ihres Babys nach Hautkontakt stillen. Babymassage tut Ihrem Baby körperlich und emotional einfach unglaublich gut und trägt zum Wohlbefinden Ihres Kindes bei.

Emotionale Auswirkungen

Jede emotionale Veränderung Ihres Kindes hat eine Muskelreaktion zur Folge. Babymassage löst Muskelverspannungen und beruhigt so Ihr Kind auch auf emotionaler Ebene. Ängste und Traumata, die durch die Geburt, die neue Umgebung und später auch durch das Abstillen verursacht waren, werden so gelindert.



Aber die Babymassage hat auch weitere Vorteile. Sie

- lässt Vertrauen und eine stabile Eltern-Kind-Beziehung entstehen.
- gibt auch Vätern die Möglichkeit, ihre Beziehung zum Neugeborenen zu stärken, einen sicheren Umgang mit dem Baby zu entwickeln und so einen engen Kontakt zu ihrem Kind aufzubauen.
- senkt bei regelmäßiger Anwendung die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut des Kindes und auch zwischen den einzelnen Massagesitzungen bleibt der Cortisolspiegel niedriger.
- regt die Bildung körpereigener schmerzlindernder Opiate, sogenannter Endorphine, an. In Verbindung mit der Senkung des Cortisolspiegels führt dies beim Baby zu gesteigertem Wohlbefinden.
- fördert die Eltern-Kind-Bindung. Halten Sie bei der Babymassage Blickkontakt, küssen und lieblosen Sie Ihr Baby, sprechen Sie mit ihm oder singen Sie ihm vor. Auf diese Weise entsteht eine enge und liebevolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Körperliche Auswirkungen

Die Haut versorgt das zentrale Nervensystem des Babys mit einem ununterbrochenen Strom von Informationen aus seiner unmittelbaren Umgebung und auch Ihre Berüh-

- Ihr Baby wird die Massage bald genießen.



☺ Auch Koliken kann man durch Massage vorbeugen.

rungen nimmt das Baby auf diese Weise wahr. Ihr Kind reagiert darauf emotional, aber auch körperlich. Regelmäßige Massage

- unterstützt das gesunde Wachstum und die Entwicklung des Babys. Hautkontakt ist mindestens so wichtig für die Entwicklung Ihres Babys wie Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.
- fördert die Bildung von Wachstumshormonen in der Hirnanhangdrüse.
- verbessert den Kreislauf: Im entspannten Zustand nehmen die Muskeln Blut auf, beim Zusammenziehen pumpen sie es zurück in den Kreislauf. Oft sind Kopf, Händchen und Füßchen Ihres Babys kalt, weil das Kreislaufsystem noch nicht voll ausgebildet ist. Durch die Massage werden Hände und Füße warm.
- fördert die Entspannung der Muskulatur und damit auch die freie Beweglichkeit der Gelenke. Diese wiederum ist die

☺ Babymassage fördert die motorische Entwicklung.

Voraussetzung dafür, dass Ihr Baby ein breites Spektrum an Bewegungen entwickeln kann.

- reinigt die Haut ihres Babys und entfernt tote Hautzellen. Die Poren werden bei der Massage geöffnet, Gifte werden eliminiert und die verstärkte Talgproduktion erhöht die Elastizität der Haut sowie deren Schutz vor Infektionen.
- stimuliert den Nervus vagus. Einer der Äste dieses wichtigen Nervs führt zum Verdauungstrakt, wo er die Freisetzung von Verdauungshormonen reguliert.
- stimuliert den Fluss der Lymphe und damit auch den Abtransport von Fremdstoffen.



Die ersten Berührungen



Nehmen Sie sich gleich vom ersten Tag an ganz bewusst gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby, um – im wahrsten Sinne des Wortes – schon früh ein Gefühl füreinander zu entwickeln, was sich vielfach auszahlen wird. Berührungen (und Ihr Geruch!) sind jetzt die wichtigste Sinneserfahrung, die Ihr Kind macht und durch die es Sie zuverlässig zu erkennen lernt.

Gehen Sie so behutsam wie möglich bei der Einführung der Massage vor, das Baby bleibt zunächst bekleidet.

Betten Sie Ihr Baby in Ihrem Schoß und streichen Sie mit entspannten, leicht gewölbten Händen sanft von einer Seite zur anderen über sein Bäuchlein. Erspüren Sie mit geschlossenen Augen die Konturen seines Bauchs. Drücken Sie sehr sanft die Beine und Füße, Arme, Schultern und Brust Ihres Kindes. Legen Sie Ihre leicht gewölbte Hand auf seinen Kopf, dann beginnen Sie erneut mit der Bauchmassage.

1 Halten Sie Ihr Baby an Ihre Brust gelehnt; sein Po ruht in Ihrem Schoß. Bringen Sie Ihre Arme unter seine, halten Sie seine Fußsohlen zusammen und seine Knie offen.

Körperhaltung des Neugeborenen

Säuglinge halten ihre Gliedmaßen dicht am Körper, Arme und Beine sind dabei leicht angewinkelt. Der Kopf liegt auf einer Seite, da die Halsmuskulatur noch nicht stark genug ist, um ihn gerade zu halten. Helfen Sie Ihrem Kind durch die Massage und Ihre sanften Berührungen, seine Gliedmaßen zu entspannen.



2 Legen Sie eine Hand sanft auf seinen Bauch und massieren Sie ihn von Seite zu Seite. Unterstützen Sie mit der anderen Hand die Unterschenkel Ihre Babys. Lehnen Sie sich zurück und entfernen Sie langsam die Hand, die die Beine unterstützt, sodass Ihr Kind ermutigt wird, seine Füße zu senken und die Beine entspannt auszustrecken. Versuchen Sie nie, eine Bewegung zu erzwingen. Wenn Ihr Kind Ihre Berührungen ablehnt, wiegen Sie es sanft in Ihrem Arm und probieren Sie es ein anderes Mal.



3 Nun legen Sie Ihre Hände auf seine Schultern und drücken diese ganz leicht mit entspannten und offenen Händen.



4 Streichen Sie mit Ihren Händen sanft über die volle Länge der Arme des Babys, sodass sie sich entspannen und strecken. Dann legen Sie Ihr Kind mit dem Rücken auf Ihre Oberschenkel, sodass es Sie anblickt; Babys Füße berühren dabei Ihren Bauch, seine Knie sind geöffnet und die Fußsohlen liegen aneinander. Wiegen Sie Ihr Baby sanft. Vielleicht schläft es während dieser Übung ein, doch wenn es Unbehagen äußert, brechen Sie sofort ab und liebkoosen es. Denken Sie daran: Ihr Baby muss bereit sein für die Massage.

Recken und Strecken

Innere Ruhe geht vom Bauch aus. Ist der Bauch Ihres Babys entspannt, ist auch Ihr Kind ruhig und zufrieden. Mit einem entspannten Bauch atmet es sich tiefer, Ihr Kind nimmt dann mit weniger Anstrengung mehr Sauerstoff auf. Die tiefe Bauchatmung führt zur Entspannung, insbesondere dann, wenn Ihr Kind infolge eines Traumas während der Schwangerschaft, der Geburt oder nach der Geburt besonders unruhig, quengelig oder ängstlich ist.

Eine sanfte Bauchmassage entspannt den Bauch Ihres Kindes. Und auch wenn Sie Ihr Kind in Wachzeiten hin und wieder in die Bauchlage (siehe S. 22) bringen, wirkt dies positiv und bereitet das Baby auf einen wichtigen Schritt in seiner Entwicklung vor: das selbstständige Heben des Kopfes.



1 Nehmen Sie auf einem bequemen Stuhl Platz und setzen Sie Ihr Baby seitlich auf Ihren Oberschenkel, so dass es leicht nach vorne gebeugt mit den Armen über Ihren Unterarm lehnt. Streichen Sie nun mit Ihrer entspannten, geöffneten Hand sanft über Kopf, Nacken und weiter abwärts bis zum Ende der Wirbelsäule des Kindes und wieder nach oben.

Physiologische Flexion

Dieser Begriff beschreibt die Körperspannung, die aus der Fötushaltung resultiert, die es im Mutterleib innehatte. Sobald sich Ihr Kind durch die zuvor gezeigten Haltungen entspannt hat, können die folgenden Übungen für noch mehr Entspannung und für eine Streckung aus der Fötushaltung heraus sorgen – vergleichbar mit dem Recken und Strecken, das wir Großen gerne kurz nach dem Aufwachen praktizieren.



2 Nur wenn sich Ihr Kind in Position 1 wohlfühlt hat, legen Sie es nun mit dem Bauch nach unten über Ihren Oberschenkel. Babys Arme sind ausgestreckt, seine Beine ruhen zwischen Ihnen. Nun wiegen Sie Ihr Kind sanft und streichen über seinen seitlichen Rücken und die Arme, um seine Arme und Schultern zu entspannen.



3 Hat sich Ihr Kind auch in Position 2 entspannt, legen Sie nun auch seine Beine über Ihren Oberschenkel. Gefällt Ihrem Kind diese Haltung, streichen Sie den ganzen Rücken und die Beine abwärts, dabei können Sie behutsam reiben oder klopfen und Ihr Kind sanft wiegen. Mit dieser wunderbaren ersten Halteposition ist Ihr Baby ganz dicht bei Ihnen und Sie haben dennoch beide Hände frei (was praktisch ist, zum Beispiel während des Essens).



4 Ist Ihr Baby nun vollständig entspannt, lassen Sie sich in Ihren Stuhl sinken, so dass Ihr Oberkörper schräg liegt. Fassen Sie Ihr Baby unter den Achseln und legen Sie es sich Herz an Herz auf Ihre Brust. Streichen Sie sanft über seinen Rücken und die Beine. Ihr Herzschlag beruhigt Ihr Baby, es wird nun mit entspanntem Bauchbereich ganz ruhig und zufrieden sein.

Haut an Haut

Wenn Ihr Baby es genießt, nackt gestreichelt, gerubbelt und gewiegt zu werden, wird es die folgenden Übungen mit viel Hautkontakt sehr mögen. Seine Zufriedenheit wächst und die Gefühle der Nähe zwischen Ihrem Baby und Ihnen ebenfalls.

Schaffen Sie eine angenehme Umgebung: Sorgen Sie für ein warmes, ruhiges Zimmer und betten Sie Ihr Baby auf ein weiches, warmes, doppelt gefaltetes Badetuch. Entkleiden Sie Ihr Baby langsam und sprechen Sie dabei mit ihm. Ziehen Sie Schmuck aus, mit dem Sie die Haut Ihres Kindes verletzen könnten, und sorgen Sie dafür, dass Ihre Hände warm und sauber sind. Reiben Sie sie aneinander und schütteln Sie sie anschließend zur Lockerung. Massieren Sie Ihr Baby mit entspannten, rhythmischen und gleichmäßigen Bewegungen.

Halten Sie Blickkontakt

Blicken Sie Ihrem Kind in die Augen, während Sie mit der Streichelmassage beginnen, und versuchen Sie den Blickkontakt die ganze Zeit zu halten.



2 Massieren Sie den oberen Rücken des Babys in kreisenden Bewegungen und wandern Sie dann mit der Hand kreisend nach unten bis zu seinem Gesäß. Führen Sie diese Bewegung etwa eine Minute fort.





1 Legen Sie sich auf Ihre linke Körperseite. Ihr Baby schaut sie an und liegt dabei auf seiner rechten Seite. Streicheln Sie Ihr Baby nun von Kopf bis Fuß mit Ihrer ganzen rechten Hand, so wie Sie ein junges Kätzchen streicheln würden. Führen Sie diese Bewegung etwa eine Minute fort.

3 Nun wechseln Sie behutsam zu seinem Arm. Achten Sie darauf, dass Ihre Berührungen sanft und entspannt bleiben, während Sie von der Schulter bis zur Hand über den Arm streichen. Etwa eine Minute fortsetzen. Am anderen Arm wiederholen.



4 Streichen Sie nun mit Ihrer Handfläche von Babys Hüfte abwärts bis zum Fuß. Sie können Babys Bein auch ein wenig schütteln, so dass es sich entspannt. Führen Sie diese Bewegung etwa eine Minute fort. Am anderen Bein wiederholen.



Ein Luftbad

Babys müssen auch mal nackt sein, so dass ihre Haut mit frischer Luft in Berührung kommt. Solch ein „Luftbad“ hält die Haut gesund und macht sie widerstandsfähig gegen Infektionen.

Während der Massage ist Ihr Baby nackt, aber auch wenn Sie nicht massieren, sollten Sie Ihr Kind hin und wieder unbedeckt lassen, drinnen und vor allem auch draußen. So kommen gesunder Sauerstoff und Licht an Babys Haut, was die Bildung von Vitamin D im Körper und den Aufbau der Knochen fördert.

Ist Ihr Baby nicht in Stimmung für eine Massage, tun Sie ihm dennoch etwas Gutes, wenn Sie es ausziehen – so kann es sich ungehindert und frei bewegen.

Natürlich muss die Temperatur angenehm für Ihr Baby sein und draußen müssen Sie Ihr Kind vor der Sonne und kühlem Wind schützen. Das Baby sollte weder in direktem noch in reflektiertem Sonnenlicht liegen. Drinnen ist ein warmer, gut durchlüfteter Raum ohne Zugluft gefragt. Lassen Sie Ihr Baby dabei nicht aus den Augen.

Lichttherapie

Ab dem Alter von zwei Monaten lieben es Babys, nackt zu sein. Die Haut in Sauerstoff und Licht zu „baden“ beugt kleinen Hautirritationen wie Windelausschlag vor oder lindert sie.



1 Ermuntern Sie Ihr Kind, seine Füßchen zu fassen und an seinen Zehen zu nuckeln – Sie werden sehen, wie wunderbar es sich bereits bewegen kann.





3 Legen Sie Ihr Baby auf den Bauch, so dass es sich strecken und den Rücken kräftigen kann.



2 Animieren Sie Ihr Baby mithilfe seines Lieblingsspielzeugs dazu, Arme und Schultern zu strecken.

4 Fühlt sich Ihr Kind in Bauchlage wohl, wird es von sich aus Arme und Schultern anheben.