



🕒 Gewöhnung an die Massage

- 10 Babymassage tut so gut!
- 12 Die ersten Berührungen
- 14 Recken und Strecken
- 16 Haut an Haut
- 18 **Spezial:** Ein Luftbad
- 20 Papazeit
- 22 Bäuchlein-Zeit



🕒 Die Fuß-bis-Kopf- Massage

- 26 Massageöle
- 28 Bevor Sie beginnen
- 30 **Spezial:** Die wichtigsten Handgriffe
und Techniken
- 32 Die Füße
- 34 Die Beine
- 36 Die Hüften
- 38 Das Bäuchlein
- 40 Die Brust
- 42 Schultern und Arme
- 44 Die Händchen
- 46 Rücken und Wirbelsäule
- 48 Köpfchen und Hals
- 50 **Spezial:** Die Cranio-Sacral-Technik



🕒 Babymassage im Sitzen

- 54 Das Sitzen vorbereiten
- 56 Sitzen mit Unterstützung
- 58 Freies Sitzen
- 60 Japanischer Fersensitz

🕒 Übungen mit mobilen Babys

- 64 Die Schneidersitz-Schaukel
- 66 **Spezial:** Fördern Sie Babys
Mobilität
- 68 Starke Beinchen
- 70 Die Rückbeuge
- 72 **Spezial:** Die Massage
wiedereinführen
- 76 Rolle rückwärts



🕒 Babymassage bringt Linderung

- 80 Husten und Schnupfen
- 82 Verklebte Augen
- 83 Paukenerguss
- 84 Blähungen, Koliken
und Verstopfung
- 86 Zahnen und Reizbarkeit
- 88 Unruhige Nächte
- 90 **Spezial:** „Tiger im Baum“ oder
Fliegergriff
- 92 Kaiserschnitt und Frühgeburt
- 94 Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- 96 Klumpfuß
- 98 Zerebralparese