



# Babymassage



Hebamme Anita Wallow

## Babymassage – Wohltuende Berührung für Körper und Seele

In vielen Kulturen auf der Welt gehört die Babymassage fest zum Familienalltag. Doch nicht nur die Kleinsten genießen diese liebevolle Berührung – auch ältere Kinder profitieren davon und können oft gar nicht genug bekommen. Durch regelmäßige Massagen wird die Wahrnehmung geschult, die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt und somit auch das Urvertrauen gefördert. Zudem trägt sie zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei.

### **Dauer einer Babymassage**

Wie lange eine Massage dauern sollte, hängt vom Alter des Kindes und seinen individuellen Vorlieben ab.

Allgemeine Empfehlungen lauten:

- 1. Lebensmonat: maximal 5 Minuten
- 2. bis 3. Lebensmonat: bis zu 10 Minuten
- ab dem 4. Lebensmonat: bis zu 15 Minuten

Zeigt das Baby jedoch vorher, dass es nicht mehr möchte, sollte die Massageeinheit verkürzt oder vorzeitig beendet werden.

### **Wann sollte nicht massiert werden?**

Es gibt einige Situationen, in denen auf eine Massage verzichtet werden sollte:

- Wenn der Nabel noch nicht vollständig abgeheilt ist
- Bei starker Unruhe des Kindes
- Wenn das Kind Fieber hat
- Bei Hauterkrankungen
- Wenn das Baby unerfüllte Grundbedürfnisse hat (Hunger, Müdigkeit, Bewegungsdrang)
- Und besonders wichtig: Wenn die massierende Person selbst gestresst oder unruhig ist. Denn Emotionen übertragen sich auf das Baby!

Praktische Tipps für eine angenehme Babymassage

- Gleichmäßiges Tempo und rhythmische Bewegungen sorgen für Wohlbefinden.
- Babys bevorzugen großflächige Berührungen mit sanftem Druck. Sehr zarte, kleinflächige Bewegungen können sie noch nicht optimal verarbeiten und möglicherweise als unangenehm empfinden.
- Massagen in Haarwuchsrichtung wirken entspannend, während Bewegungen gegen die Haarwuchsrichtung anregend sein können.
- Die Umgebung sollte warm und gemütlich sein. Das Baby kann idealerweise unbekleidet sein. Ein Spucktuch griffbereit zu haben, kann praktisch sein.
  - Eine Hand sollte immer in Kontakt mit dem Baby bleiben, damit es sich sicher fühlt und nicht erschrickt.
  - Zusätzliche Reize wie Düfte, Musik oder Lichteffekte sind für kleine Babys oft zu viel. Diese können später, bei älteren Kindern, behutsam eingeführt werden.
  - Mit Achtsamkeit und liebevoller Berührung kann die Babymassage zu einem wertvollen Ritual für Eltern und Kind werden.



# DAS EINÖLEN



## Das richtige Öl für die Babymassage

Für eine sanfte und hautfreundliche Massage empfiehlt es sich, biologische, ungeröstete und kaltgepresste Öle zu verwenden. Wichtig ist, dass das Öl nicht auf Mineralölbasis hergestellt wurde, da solche Produkte die empfindliche Babyhaut austrocknen können. Besonders gut geeignet sind Kokosöl, Avocadoöl, Sesamöl oder Mandelöl.

Da Babys einen sehr ausgeprägten Geruchssinn haben, sollte auf stark duftende Öle sowie ätherische Öle verzichtet werden, da diese die Sinne überfordern oder sogar Hautreizungen verursachen können.

### Verträglichkeit testen

Bevor das Öl bei einer Massage großflächig angewendet wird, empfiehlt es sich, eine Verträglichkeitsprobe durchzuführen. Dafür einfach einen kleinen Tropfen des Öls in die Ellbeuge des Babys geben und die Hautstelle über 24 Stunden auf mögliche Rötungen oder andere Hautreaktionen beobachten.

## Das Einölen - Achtsame Vorbereitung auf die Massage


- Bereits beim Einölen kannst du die Stimmung deines Babys anhand seiner Körpersprache erkennen. Ist es angespannt, hilft es, selbst bewusst ruhig und tief in den Bauch zu atmen - so kann sich dein Baby besser entspannen und deine Gelassenheit spüren.
- Das Öl sollte immer leicht angewärmt sein, bevor es auf die Haut des Babys gelangt. Auf das Erwärmen mit Kerzen sollte unbedingt verzichtet werden, da dabei eine erhöhte Brand- und Verletzungsgefahr besteht - besonders bei aktiveren Babys oder älteren Kindern. In der Regel reicht es aus, das Öl einfach in den eigenen Handflächen zu verreiben, bis es angenehm warm ist.
- Reihenfolge beim Einölen
- Vorderseite: Das Baby liegt auf dem Rücken.
- Beginne mit sanften Bewegungen an Kopf, Stirn und Wangen (Augen- und Mundpartie aussparen).
- Weiter geht es über Schultern und Arme.
- Danach folgt der Bauch und schließlich die Beinchen und Füße.
- Rückseite: Das Baby wird sanft in Bauchlage gedreht.
- Nun werden Schultern und Rücken eingeölt.
- Anschließend folgen Po, Beine und Füße.
- Durch diese liebevolle Vorbereitung wird die Babymassage zu einem wohltuenden und entspannten Erlebnis für euch beide.




# Die Teilmassage

- Der Ablauf der Babymassage
- Zu Beginn wird das Baby eingeölt. Es können entweder alle Körperbereiche oder nur die Partien eingeölt werden, die massiert werden sollen. Bei einer Teilmassage könnt ihr euch - je nach Zeit und Stimmung des Babys - auf seine Lieblingsstellen konzentrieren. Diese Form der Massage folgt keinem festen Ablauf, sondern kann flexibel an eure Bedürfnisse angepasst werden.
- Sanfte Massagebewegungen
- Nach dem Einölen beginnt die Massage mit sanftem Streichen mit flacher Hand oder den Daumen über:
  - die Arme
  - die Beine
  - den Kopf
  - das Gesicht
  - den Rücken
- Detaillierte Massagegriffe
- Hände: Die Handinnenflächen werden mit dem Daumen in kleinen, kreisenden Bewegungen massiert. Anschließend werden die einzelnen Fingerchen sanft von der Wurzel bis zur Fingerspitze ausgestrichen, sodass sich das Babyhändchen entspannt auffächert.
- Füße: Zum Abschluss werden die Fußsohlen mit den Daumen kreisend massiert.
- Ein beruhigendes Abschlussritual
- Damit das Baby erkennt, dass die Massage zu Ende ist, empfiehlt es sich, ein wiederkehrendes Abschlussritual einzuführen. Das kann eine vertraute Berührung sein, wie z. B.:
  - die Hände sanft auf den Bauch legen,
  - die Schultern mit leichtem Druck umschließen oder
  - ein kurzes Lied summen oder sprechen.
- Dieses Ritual gibt dem Baby Sicherheit und rundet die Massage entspannt ab.





## Anregende Massage

- Die anregende Massage beginnt mit dem behutsamen Einölen des Babys. Alle Massagegriffe werden 5-10 Mal wiederholt, um eine angenehme und wohltuende Wirkung zu erzielen.
  - Kopfmassage
    - Mit flachen Händen parallel sanft von der Fontanelle (nicht direkt drauf drücken!) zur Kinnmitte streichen.
    - Mit beiden Daumen abwechselnd von der Stirnmitte zu den Schläfen gleiten, anschließend diese Bewegung mit den Fingerspitzen wiederholen.
  - Gesichtsmassage
    - Die Zeigefinger oder Daumen an die Nasenwurzel legen und sanft über die Nasenflügel abwärts Richtung Mund streichen.
    - Anschließend die Finger leicht an den Nasenflügeln anlegen und gleichzeitig über die Wangen bis zu den Ohren streichen.
    - Diese Bewegung ebenfalls an der Kinnpartie wiederholen.
    - Die Ohren vorsichtig zwischen Zeigefinger und Daumen nehmen und in kleinen, kreisenden Bewegungen massieren.
  - Oberkörpermassage
    - Beide Hände locker auf die Schultern legen und mit sanften Streichbewegungen von den Schultern bis zu den Oberarmen massieren.
    - Mit der flachen Hand diagonal von der linken Flanke bis zur rechten Schulter hochstreichen.
  - Armmassage (Das Baby auf die Seite drehen)
    - Mit einer Hand das Händchen sanft halten, während die andere Hand das Ärmchen umfasst und in Streichbewegungen vom Handgelenk bis zum Oberarm massiert.
    - Danach das Ärmchen mit beiden Händen vorsichtig gegengleich drehen - dabei unbedingt viel Öl verwenden und darauf achten, keinen Zug auf die empfindlichen Gelenke auszuüben!
    - Das Baby behutsam auf die andere Seite drehen und den Ablauf am anderen Arm wiederholen.
- 



## Anregende Massage II

- Beinmassage (Das Baby auf den Rücken drehen)
- Ein Füßchen sanft festhalten, während die andere Hand das Beinchen umfasst und in sanften Streichbewegungen vom Fußgelenk Richtung Leiste gleitet.
- Diesen Vorgang am anderen Beinchen wiederholen.
- Fußmassage
- Mit beiden Daumen die Fußsohlen massieren - zunächst in auf- und abwärts Bewegungen, anschließend in kleinen, kreisenden Bewegungen.
- Danach das andere Füßchen auf die gleiche Weise massieren.
- Rückenmassage (Das Baby auf den Bauch drehen)
- Mit der flachen Hand sanft abwechselnd vom Hinterkopf zum Nacken streichen.
- Mit beiden Händen über die Schulterpartie gleiten.
- Anschließend beide Hände seitlich auf den Po legen, dabei zeigen die Fingerspitzen in Richtung Nacken. Mit beiden Händen gleichzeitig großflächig über den Rücken aufwärts streichen.
- Den Unterschenkel in einer Hand halten und mit der anderen Hand sanft über die Außenseite des Beinchen - vom Knie bis zur Hüfte - streichen.
- Abschluss der Massage
- Das Baby wieder in die Rückenlage bringen.
- Ein vertrautes Abschlussritual durchführen - beispielsweise durch sanftes Halten des Bauchs mit beiden Händen, leichtes Auflegen der Hände auf die Schultern oder ein beruhigendes Lied.
- Diese anregende Massage regt die Durchblutung an, fördert das Wohlbefinden und schenkt wertvolle Bindungsmomente.





# Entspannende Massage



- Die entspannende Massage beginnt mit dem Einölen des Babys. Alle Massagegriffe werden 5-10 Mal wiederholt, um eine sanfte und beruhigende Wirkung zu erzielen.
- Kopfmassage
- Mit flachen Händen sanft von der Fontanelle zur Kinnmitte streichen.
- Mit beiden Daumen abwechselnd von der Stirnmitte zu den Schläfen gleiten, anschließend diese Bewegung mit den Fingerspitzen wiederholen.
- Gesichtsmassage
- Die Zeigefinger oder Daumen an die Nasenwurzel legen und sanft über die Nasenflügel abwärts Richtung Mund streichen.
- Anschließend die Finger leicht an den Nasenflügeln anlegen und gleichzeitig über die Wangen bis zu den Ohren streichen.
- Diese Bewegung ebenfalls an der Kinnpartie wiederholen.
- Die Ohren vorsichtig zwischen Zeigefinger und Daumen nehmen und in kleinen, kreisenden Bewegungen massieren.
- Oberkörpermassage
- Mit beiden Händen sanft von der Brustmitte nach außen zur Seite streichen.
- Anschließend mit beiden Händen quer über die Brust- und Bauchpartie sanft abwärts gleiten.
- Armmassage (Das Baby auf die Seite drehen)
- Mit einer Hand den Oberarm sanft halten, während die andere Hand das Ärmchen umfasst und mit ruhigen Bewegungen vom Oberarm bis zum Handgelenk streicht.
- Danach das Ärmchen mit beiden Händen vorsichtig gegengleich drehen - dabei unbedingt viel Öl verwenden und darauf achten, keinen Zug auf die empfindlichen Gelenke auszuüben!
- Das Baby behutsam auf die andere Seite drehen und den Ablauf am anderen Arm wiederholen.
- Diese sanften und gleichmäßigen Berührungen helfen dem Baby, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

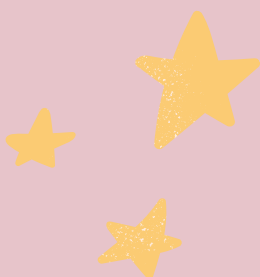






# Entsannende Massage

- Entspannende Massage - Fortsetzung
- Beinmassage (Das Baby auf den Rücken drehen)
- Ein Füßchen sanft festhalten, während die andere Hand das Beinchen umfasst und in ruhigen Streichbewegungen von der Leiste bis zum Fußgelenk gleitet.
- Anschließend das gleiche mit dem anderen Beinchen wiederholen.
- Fußmassage
- Mit beiden Daumen die Fußsohlen massieren - zunächst in auf- und abwärts Bewegungen, anschließend in kleinen, kreisenden Bewegungen.
- Danach das andere Füßchen auf die gleiche Weise massieren.
- Hinterkopf- und Schulterpartie (Das Baby auf den Bauch drehen)
- Mit der flachen Hand sanft abwechselnd vom Hinterkopf zum Nacken streichen.
- Anschließend mit beiden Händen über die Schulterpartie gleiten.
- Rückenmassage
- Die Hände quer auf den Rücken legen, sodass sie auf dem Nacken ruhen. Dann mit beiden Händen abwechselnd und langsam vom Nacken zur Taille hinunterstreichen.
- Eine Hand hält sanft die Füßchen, während die Beine leicht nach oben gestreckt sind. Die andere Hand streicht sanft seitlich über Nacken, Rücken, Po und Beine bis hin zu den Fersen.
- Anschließend die Hände in einem fließenden Wechsel tauschen und mit der anderen Hand die gleiche Bewegung vom Nacken bis zu den Fersen wiederholen.
- Abschlussritual
- Zum Abschluss kann ein liebevolles Ritual helfen, die Massage harmonisch zu beenden. Eine schöne Möglichkeit ist es, den einzelnen Körperteilen sanft „Gute Nacht“ zu sagen oder eine ruhige Melodie zu summen.
- Diese sanften Berührungen sorgen für Entspannung und Geborgenheit - perfekt für eine wohltuende Babymassage.







# Massagegeschichten für ältere Kinder

## Massagegeschichte für ältere Kinder: „Frühlingsgewitter“

Diese Massagegeschichte entführt das Kind auf eine sinnliche Reise durch ein Frühlingsgewitter. Die sanften Berührungen und Bewegungen regen die Fantasie an und sorgen für ein entspanntes Körpergefühl.

Der Ablauf:

Die Sonne scheint warm auf deinen Rücken.

(Die Hände flach auf den Rücken legen und kurz verweilen, um Wärme zu spenden.)

☁ Ein leichter Wind kommt auf.

(Sanfte, langsame Streichbewegungen mit den Händen über Rücken und Schultern.)

🌪 Der Wind frischt auf und treibt Wolken herbei.

(Die Bewegungen werden schneller und kräftiger, um den aufkommenden Wind zu imitieren.)

⚡ Es beginnt zu blitzen.

(Mit den Zeigefingern kleine Blitze auf den Rücken malen.)

🔊 Der Donner grollt.

(Mit sanft geballten Fäusten vorsichtig auf den Rücken klopfen.)

🌧 Der Regen setzt ein.

(Mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken trommeln.)

🌧 Der Regen wird stärker.

(Mit den Fingerspitzen etwas fester und schneller trommeln, um einen kräftigen Regenschauer zu simulieren.)

☀ Der Wind treibt die Wolken auseinander.

(Mit beiden Händen sanft von der Wirbelsäule nach außen streichen.)

☀ Der Regen lässt nach.

(Mit den Fingern nur noch kleine, sanfte Tropfen auf den Rücken tupfen.)

Die Sonne kommt wieder hervor und wärmt uns.

(Die Hände aneinanderreiben, um Wärme zu erzeugen, und dann sanft auf den Rücken legen.)

🌈 Ein Regenbogen erscheint.

(Mit der Hand in einer bogenförmigen Bewegung über den Rücken malen.)

Diese Massagegeschichte eignet sich wunderbar als entspannendes Ritual, zum Beispiel vor dem Einschlafen oder nach einem aufregenden Tag.





# Massagegeschichten für ältere Kinder



Massagegeschichte für Kinder: „Die Nilpferdwäsche“

Diese spielerische Massagegeschichte nimmt das Kind mit auf das Abenteuer eines kleinen Nilpferds, das ausgelassen spielt und sich schließlich von seiner Mama sauber schrubben lässt.

Der Ablauf:

- 🐾 Ein kleines Nilpferd trottet langsam die Straße entlang.  
(Mit den Fingern langsam entlang der Wirbelsäule von oben nach unten wandern, dabei sanft seitlich drücken.)
  - 🌈 Das kleine Nilpferd spielt, hüpfert und springt.  
(Mit lockeren, sanften Klopfbewegungen über den Rücken „springen“.)
  - 🛝 Es entdeckt einen Spielplatz, klettert auf die Rutsche und rutscht langsam hinunter.  
(Mit den Händen sanft von der Wirbelsäule nach außen streichen - erst von unten nach oben, dann wieder nach unten.)
  - 🌧️ Plötzlich beginnt es zu regnen.  
(Mit den Fingerspitzen leicht über den ganzen Rücken trommeln. Für dicke Tropfen zwei Finger benutzen, für kleinere Tropfen nur einen. Erst langsam beginnen, dann das Tempo steigern.)
  - 🌊 Der Regen verwandelt den Spielplatz in ein riesiges Schlammloch, und das Nilpferd suhlt sich voller Freude.  
(Mit der Faust und dem Handballen kräftig über den gesamten Rücken massieren.)
  - 🐼 Vollkommen verdreckt macht sich das kleine Nilpferd auf den Heimweg. Erst geht es langsam ...  
(Mit sanften, langsamen Klopfbewegungen über den Rücken trommeln.)
  - 🏠 ... dann wird es immer schneller und rennt nach Hause!  
(Das Klopfen wird allmählich schneller und fester.)
  - 👩 Mutter Nilpferd wartet bereits besorgt und spritzt das kleine Nilpferd mit einem Wasserschlauch ab.  
(Mit den Fingern in wellenförmigen Bewegungen über den Rücken wandern.)
  - 🧼 Die festen Dreckklumpen werden vorsichtig entfernt.  
(Sanft mit Daumen und Zeigefinger in die Haut kneifen, als würde man kleine Klumpen abziehen.)
  - 🍷 Dann nimmt die Mama eine Bürste und schrubbt den restlichen Schmutz ab.  
(Mit den Fingerspitzen etwas fester über den Rücken streichen.)
  - 👉 Zum Schluss wird das kleine Nilpferd mit einem riesigen Handtuch trocken gerubbelt.  
(Mit der flachen Hand großflächig über den Rücken fahren und dabei sanft „trockenreiben“, bis die Hände warm werden.)
- Diese Massagegeschichte verbindet sanfte Berührung mit einer fantasievollen Erzählung - perfekt für eine liebevolle Entspannungszeit!