

## ZARTE BABYMASSAGE – NACH AMELIE D AUCKETT UND EVA REICH

Diese Massage ist sehr gut bei Kindern bis zu 3 Monaten. Sie kann aber auch bei größeren Kindern und bei der ganzen Familie angewendet werden.

Das Baby sollte ruhig und satt sein. Wenn es unruhig ist, die Massage abkürzen, es nie dazu zwingen. Der Raum sollte warm sein, damit das Baby nackt liegen kann, eventuell die Windel unter dem Baby liegen lassen.

Es kann der Mutter oder der Vater massieren.

In aggressiver Stimmung sollte nicht massiert werden, idealerweise sollte derjenige, der die Massage gibt gute Laune haben. Die Hände sollten warm und sauber sein, die Fingernägel sollten kurz sein.

Sie sollten dem Baby ins Gesicht schauen.

Es gibt drei Bewegungen für die Massage:

- langes verbindendes Streichen von oben nach unten und von der Mitte zur Stirn (so leicht wie bei einem Schmetterling).
- Wackeln der Muskeln (wie Gelantine); mit den Fingern die Muskeln umfassen und leicht wackeln (zittern). Es sollen leichte, nicht sehr starke Bewegungen gemacht werden.
- kleine kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen. Diese Bewegung kann auf dem eigenen Augenlid versucht werden, ganz geringer Druck ist die richtig Stärke.

Alle Bewegungen gehen vom Kopf zu den Füßen!

Die Bewegungen sollten 2-3 x und immer symmetrisch mit beiden Händen ausgeführt werden. Alle Bewegungen sollten sehr sanft sein, „schmetterlingsleicht“. Wenn das Baby unruhig wird, die Massage abkürzen oder aufhören. Immer auf die Signale des Baby achten

### VORDERSEITE

Vom Scheitel hinunter in alle Richtungen streichen („Pagenkopf“). Unter dem Occiput hinunter streichen; zu diesem Zweck die Finger unter den Kopf schieben, ohne den Kopf zu heben. Von der Mitte der Stirn bis zu den Schläfen streichen. Mit je einem Finger Kreise um die Augen machen. Von der Nasenwurzel zur Nasenspitze streichen. Von der Nase über die Wangen zu den Ohren streichen. Mit den Fingern zuerst Kreise auf den Ohren, dann um die Ohren machen. Um den Mund einen großen Kreis machen. Vom Mund über das Kinn streichen.

Jetzt mit kleinen kreisenden Bewegungen sie Muskeln massieren. Die Muskeln, die nicht verspannt sind, können nur einmal massiert werden oder auch ausgelassen werden.

Muskel auf der Kopfhaut, auf der Stirn, die Kaumuskeln (Masseter) nacheinander jeweils mehrere Male von oben nach unten (wenn nötig, auch um den Mund) massieren. Kreisende Bewegungen über und unter dem Kinn.

Verbindendes Streichen hinten vom Kopf zum Hals. Paracervikale Muskeln (die, die den Kopf aufrecht halten) sehr leicht schütteln.

Verbindendes Streichen vorn vom Kopf zum Hals. Schütteln des Sternocleidomastoideus bds. (Kopf drehender Muskel); nicht den vorderen Hals massieren.

Vom Hals zur Seite zu den Schultern streichen. Trapezmuskeln leicht schütteln. Von den Schultern über die Arme bis zu den Fingerspitzen streichen. Muskeln der Arme schütteln. Beide Hände nehmen, spielerisch die Schultern hinunterziehen und Hände über den Körper kreuzen. Mit einer Hand eine Hand des Babys nehmen, mit der anderen Hand in Richtung der Finger streichen. Thenar und Anti-Thenar (Muskeln auf der Handfläche) massieren. Finger einzeln leicht hinunter streichen („ausziehen“). Bei der anderen Hand alles noch einmal machen.

Die Rippen von der Mitte zur Seite mit den Fingern nachziehen, eine nach der anderen von oben nach unten.

Den Pectoralis (Muskel vor der Achselhöhle) von oben nach unten schütteln. Unter dem Rippenbogen mit je einem Finger von innen nach außen streichen, mehrere Male wiederholen. Kleine Kreise mit den Fingern unter dem Rippenbogen bis ganz auf die Seite machen. Im Uhrzeigersinn große kreisende Bewegungen um den Nabel (den Nabel beim Neugeborenen nicht berühren).

Muskeln des Bauches schütteln, rechts unten beginnen (Colonverlauf). Falte unter dem Bauch von der Mitte nach außen streichen („Bikini Falte“). Kleine Kreise auf dieser Linie von der Mitte zur Seite machen. Verbindendes Streichen vom Bauch zu den Oberschenkeln. Die Beine vorn bis zu den Zehen streichen. Die Beinmuskeln schütteln. Beine nehmen und spielend zum Bauch drücken. Mit einer Hand einen Fuß nehmen, mit der anderen Hand den Fuß nach unten streichend ausziehen. Alles beim anderen Fuß wiederholen.

Den ganzen Körper vom Kinn bis zu den Zehen verbinden streichen. Vom Kinn bis zu den Fingerspitzen streichen.

## RÜCKSEITE

Wenn das Baby nicht auf dem Bauch liegen will, lege es auf deinen Bauch und massiere so weiter. Verbindend streichen vom Scheitel zu den Fingerspitzen. Schulterblätter streichen von oben nach unten und seitwärts. Muskulatur um die Schulterblätter leicht schütteln. Die Rippen zur Seite hin streichen, diesmal bis zum Gesäß. Die Muskelstränge links und rechts der Wirbelsäule hinunter schütteln. Mehrere Male mit gespreizten Fingern über das Gesäß streichen. Mit allen Fingern sanft die Gesäßmuskeln schütteln. Beine von der Hüfte bis zu den Zehen streichen. Muskeln der Beine streichen.

Letzte Verbindung vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen und vom Scheitel bis zu den Fingerspitzen machen.