

CHRISTINA VOORMANN | DR. MED. GOVIN DANDEKAR

BABYMASSAGE

Das
meistverkaufte
Buch zur
Babymassage

RATGEBER KINDER

G|U

BABYMASSAGE

VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- Babymassage beeinflusst die Beziehung zwischen Eltern und Kind positiv, da das Kind sich dadurch rundum behütet und geborgen fühlt.
- Wer Babys massiert, tut ihrem Immunsystem und der hormonalen Stressabwehr etwas Gutes.
- Babymassage mildert Allergien, hat sich bei Neurodermitis bewährt und festigt zudem Haut und Gewebe.
- Sie wirkt entblähend und lindert so Bauchweh.
- Massage fördert die körperliche und geistige Entwicklung zu früh geborener Babys.
- Sie stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordinationsfähigkeit des Körpers.



BEVOR ES LOSGEHT

- Schaffen Sie eine ruhige und behagliche Atmosphäre, damit Sie und Ihr Baby die wohltuende Wirkung der Massage genießen können.
- Damit Ihr Baby sich völlig entspannen kann, sollten Ihre Hände angenehm warm sein. Aufwärmend wirkt ein kurzes Handbad in 35–38 °C warmem Wasser.
- Die traditionelle Massageposition ist sitzend. Legen Sie ein Handtuch über Ihre ausgestreckten Beine und betten das Baby darauf. Wenn Ihnen diese Haltung zu unbequem ist, können Sie ruhig auch den Wickeltisch benutzen.
- Die für die Massage benötigte Ölmenge – bei einem Baby etwa 30 ml – sollte mithilfe eines Flaschenwärmers oder Stövchens angewärmt werden. Diese Öle eignen sich besonders gut: süßes Mandelöl, Bala-Rosen-Öl, Kokosnussöl, Kurkumaöl, Sesamöl.



SANFTE STREICHELEINHEITEN FÜR NEUGEBORENE

Ist Ihr Baby gesund, können Sie schon am fünften Tag nach der Geburt mit der Massage beginnen: Massieren Sie Hände und Füße mit möglichst sanften Streichbewegungen – insgesamt höchstens 5 Minuten.

HANDMASSAGE: Öffnen Sie das Händchen wie einen Fächer, indem Sie mit einem Ihrer Daumen die kleinen Finger vorsichtig ausstreichen. Nun können Sie mit dem Daumen der anderen Hand die Handfläche des Babys sanft kreisend massieren. Danach massieren Sie die andere Hand ebenso.



FUSSMASSAGE: Halten Sie mit einer Hand ganz locker eines der Füßchen. Reiben Sie mit dem Daumen behutsam die kleine Fußsohle auf und ab; anschließend ist der andere Fuß an der Reihe. Nach der Massage können Sie die beiden Füßchen noch eine Weile in Ihren Händen halten.



THEORIE

Ein Wort zuvor	5
BERÜHRUNG IST LEBEN	7
Hautkontakt – Nahrung für die Seele	8
Sanft eilen mit Massagen	9
Liebevolle Berührungen	11
Das Wissen der Naturvölker lebt bis heute weiter	13
Babymassage: Alle Vorteile auf einen Blick	17
Die indische Babymassage	18
Indische Weisheit für Europa	19
Fit nach der Geburt mit Ayurveda	19
Willkommen auf der Erde	24
Babymassage verstärkt die Bindung	26



PRAXIS

ZÄRTLICHE BABYMASSAGE	29
Öle, Kräuterpasten & Co.	30
Öle – eine verwirrende Vielfalt	31
Kräuterpasten	34
Die preiswerte Alternative: Ghee-Butter	35
Wohlrichende Hydrolate	36
Massagen für jeden Typ	38
Die drei Säulen der Persönlichkeit	38
Die »Baby-Doshas«	40
Was Teddys, Pumababys und Lämmchen mögen	41
Bevor es losgeht	44
Der passende Rahmen	44
Vom richtigen Zeitpunkt	45
Einmal einölen, bitte!	47
Massagen für jeden Tag	48
Für alle »Altersklassen«	48
Teilmassage für Neugeborene	50
Die Morgenmassage	52
Die Abendmassage	60
Teilmassagen für Krabbelkinder	66
Yoga für die Kleinsten	70
Was Babys sonst noch gefällt	72



Babys Beschwerden lindern	74
Wenn der kleine Bauch schmerzt	75
Übelkeit und Erbrechen	78
Hilfe bei Erkältung	78
Neurodermitis	80
Sonnenbrand lindern	82
Erste Hilfe bei Unruhe, Angst & Co.	82
Stress lass nach	83
Ölgießen zum Beruhigen	86

GLÜCKLICHE MÜTTER, FROHE BABYS 89

Verwöhnprogramm für Mütter	90
Das Wunder der Geburt	91
Zeit für mich	93
Balsam für Körper und Seele	94
Rund ums Stillen	96

Natürliche Pflege	100
Für Haut und Haar	101
Zurück zur Figur	103
Sanfte Yogaübungen	106
Ernährung für junge Mütter	108
Stärkende Partnermassage	110
Vorbereitung der Massage	111
So massieren Sie richtig	113
Empfehlenswerte Öle im Überblick	118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127

SO KLAPPT DAS MASSAGERITUAL

Damit Ihrem Baby und Ihnen selbst das Massieren Freude macht, ist Vorbereitung wichtig. Hier sehen Sie, worauf es ankommt:

*Auf kurze Finger-
nägel achten.*

1

*Ein Handtuch oder eine
Windel unter dem Po
Ihres Babys schützt
Kleidung und Möbel.*

2

3

*Massiert wird ohne Schmuck
und Armbanduhr!*

4

*Ein Stövchen hält das
Massageöl warm.*



Vorbereitung ist alles

Legen Sie sich eine Matte oder eine dicke Decke zurecht. Vielleicht sitzen Sie mit einem Kissen im Rücken und einer kleinen Rolle unter den Knien bequemer. Legen Sie ein Handtuch über Ihre Beine, falls Sie Ihr Baby nicht auf den nackten Beinen massieren wollen. Achten Sie bitte auf kurze Fingernägel und legen Sie zum Massieren Schmuck und Armbanduhr ab. Das Kind sollte während der Massage nackt sein. Die Körperteile, die Sie nicht massieren, können Sie mit einem Tuch bedecken. Und noch etwas: Legen Sie zur Sicherheit eine Windel oder ein Handtuch unter den Babypo. Wenn sich Ihr Kind entspannt, macht sich das oft in einem Bächlein bemerkbar.

Warmes Öl fürs Wohlbefinden

Die für die Massage benötigte Ölmenge – bei einem Baby sind das etwa 30 ml – füllen Sie zunächst in ein kleines Fläschchen. Das Öl sollte immer angewärmt werden: Stellen Sie es dazu entweder in einen Flaschenwärmer oder geben Sie es in eine mit warmem Wasser gefüllte feuerfeste Schüssel auf einem Stövchen. Testen Sie vor der Massage am eigenen Handgelenk, ob die Temperatur stimmt; das Öl darf nur handwarm sein.

Einmal einölen, bitte!

Schon beim sanften Einölen können Sie die aktuelle Verfassung Ihres Babys erspüren:

Wirkt es entspannt oder verkrampft? Ist seine Haut kühl oder warm, feucht oder trocken, fest oder weich? Die Bedürfnisse Ihres Babys können von Mal zu Mal unterschiedlich sein. Lassen Sie sich bei Ihrer täglichen Massage einfach von Ihrem Gespür leiten – so entstehen ein lebendiger Austausch und eine tiefe Vertrautheit, die von Anfang an förderlich auf die seelische und körperliche Entwicklung Ihres Kindes wirken und die Bindung zwischen Ihnen beiden stärken.

So läuft alles glatt

- Tragen Sie das Massageöl nie direkt auf die Haut auf, es könnte falsch temperiert sein. Geben Sie etwas angewärmtes Öl in Ihre Hände und streichen Sie über den Körper des Babys.
- Für die Vorderseite gilt: Streichen Sie zuerst mit beiden Händen über Kopf, Stirn und Wangen. Im Gesicht nicht zu viel Öl auftragen, sonst kann etwas in die Augen des Babys laufen.
- Lassen Sie sich beim Einölen ruhig Zeit – es ist ebenso Teil des kleinen Rituals wie die Massage selbst.
- Wirkt Ihr Baby verkrampft, wenn Sie es massieren wollen, oder schreit es gar energisch, sollten Sie sein »Nein« akzeptieren und die Massage auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.
- Ganz wichtig beim Massieren: Ihre Hände sollten angenehm warm sein, damit Ihr Baby sich wohligh entspannen kann.



MASSAGEN FÜR JEDEN TAG

Die klassische Babymassage besteht aus wenigen, einfachen Griffen. Das Wichtigste bei dieser Behandlung ist nämlich nicht die Anwendung einer Vielzahl verschiedener Techniken, sondern der direkte Körperkontakt und die Nähe, die dabei entsteht. Positiver Nebeneffekt: Die verwendeten Öle, Pasten oder Pulver sind eine ideale Pflege für die empfindliche Babyhaut. Es ist besser, täglich wenige Griffe anzuwenden, als mühsam

komplizierte Abläufe zu erlernen, die Sie dann nur ab und zu einsetzen.

Für alle »Altersklassen«

In diesem Kapitel finden Sie Anleitungen für die tägliche Massage Ihres Babys bis zum Kleinkindalter. Zuerst kommen natürlich die Neugeborenen auf ihre Kosten: Sanfte Teilmassagen sind genau nach ihrem Ge-

schmack. Ab dem zweiten Lebensmonat darf es dann schon etwas mehr sein: Hier kommen eine Morgen- und Abendmassage ins Spiel ▶ siehe ab Seite 52. Da ältere Babys bis hin zum Kleinkind vor allem entspannende Rückenmassagen lieben, wurden auch diese berücksichtigt. Mehr dazu finden Sie ab Seite 67.

Ab wann kann ich mit den Massagen beginnen?

In Indien werden gesunde Babys bereits unmittelbar nach der Geburt massiert ▶ siehe Seite 24. Generell empfiehlt es sich, ab dem fünften Tag mit der Massage zu beginnen; allerdings darf bei Fieber oder bei Säuglingsgelbsucht nicht massiert werden. Beschränken Sie sich innerhalb der ersten vier Wochen auf Teilmassagen, wie sie auf Seite 50 und 51 beschrieben sind, und verwenden Sie zum Massieren nur Basisöle ohne Zusatz von ätherischen Ölen. Die Bauchzone darf erst mitbehandelt werden, wenn der Nabel gut verheilt ist.

Gibt es eine Altersbegrenzung?

Wohltuende Massagen sind für alle Altersgruppen geeignet. Was dem kleinen Baby guttut, kann auch für gestresste Eltern oder alte Menschen eine Wohltat sein. Massieren Sie Ihr Kind, solange es Ihnen beiden Freude macht – nach oben gibt es keine Altersbegrenzung. Sicher wird es immer wieder Momente geben, in denen Ihr Kind

diese gezielte Zuwendung regelrecht einfordert. Gerade in neuen Lebenssituationen, beispielsweise zu Beginn des Kindergartenbesuchs oder in den ersten Schultagen, wird das vertraute Ritual Ihrem Kind Selbstbewusstsein und Sicherheit geben. Und auch für größere Kinder gilt: Die Massage ist ein wunderbares Mittel, um eine mit fortschreitendem Alter des Kindes verloren geglaubte Nähe wiederherzustellen, zum Beispiel um den ersten Liebeskummer der Tochter mit einer tröstenden Streichelmassage zu erleichtern. Der Genuss ist auch hier für Eltern und Kinder gleichermaßen groß.

WICHTIG

MASSIEREN NICHT ERLAUBT!

Bitte massieren Sie nicht ...

- wenn Ihr Baby gerade erst gegessen hat oder Ihnen signalisiert, dass es hungrig ist,
- wenn es sich energisch sträubt und laut schreit,
- wenn Ihr Baby fiebert,
- wenn Ihr Kind unter einer entzündlichen Hautkrankheit leidet,
- wenn Sie selbst nervös, gestresst oder schlecht gelaunt sind,
- solange der Nabel nicht völlig abgeheilt und trocken ist, darf der Bauch nicht mitmassiert werden.

Teilmassage für Neugeborene

Massieren liegt zunehmend im Trend und hier wiederum die Babymassage – kein Wunder also, dass immer mehr Hebammen den jungen Müttern nach der Geburt einige Griffe für die Babymassage vermitteln und immer mehr Babymassagekurse angeboten werden. Die Babymassage bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit dem eigenen Kind abseits der Still-Wickel-Schlaf-Routine in Kontakt zu kommen. Direkter Hautkontakt und die körperliche Nähe der Eltern wirken sich auf alle Babys beruhigend aus und legen einen soliden Grundstein für wachsendes Urvertrauen.

Ängstliche Mütter

In meinen Kursen fällt mir immer wieder auf, wie berührungängstlich manche Frauen in der ersten Zeit nach der Geburt sind, besonders wenn es sich um ihr erstes Kind handelt und ihr Sprössling ein zartes Va-

TIPP

ACHTSAMKEIT

Wenn Sie einmal weniger Zeit haben, massieren Sie lieber nur eine Körperstelle ganz aufmerksam, als das gesamte Programm in aller Eile herunterzuspulen.

ta-»Lämmchen« ist ► siehe Seite 41. Die jungen Mütter zögern, mit den täglichen Massagen zu beginnen, weil sie Angst haben, ihrem Kind womöglich wehzutun. Für diese Frauen ist wichtig zu wissen: Ihre Sorgen sind ganz unbegründet, denn Hautkontakt und Zuwendung stillen das Grundbedürfnis ihres Kindes nach Nähe. Zudem sind Babys nicht so zerbrechlich, wie sie auf den ersten Blick wirken. Im Gegenteil: Gerade bei den besonders zarten, zierlichen Babys sollte man früh mit sanften Streichungen und warmem Öl beginnen. Das stärkt die kleinen Sensibelchen und weckt die Nachfrage nach mehr. Sie werden bald merken, dass Ihr kleines Lämmchen seine Verwöhnmassage regelrecht einfordert.

Wie lange sollte eine Massage dauern?

Bei Neugeborenen sollten Sie nicht länger als fünf Minuten massieren. Ab der vierten Woche können Sie die Behandlung dann auf etwa zehn Minuten ausdehnen. Vertrauen Sie dabei auf Ihr Gespür für die Bedürfnisse Ihres Kindes. Grundsätzlich sollte eine Babymassage insgesamt jedoch nicht länger als etwa 15 Minuten dauern.

Klein, aber fein

In den ersten vier Lebenswochen Ihres Kindes sollten Sie noch sehr vorsichtig und behutsam vorgehen und es bei einer Teilmassage, wie sie rechts gezeigt wird, belassen.

Wiederholen Sie alle Griffe einige Male oder führen Sie nur sich wiederholende, langsame Streichungen durch. Insgesamt soll die Massage jedoch nicht länger als fünf Minuten dauern. Wichtig: Achten Sie unbedingt auf ausreichend Wärme bei der Massage.

MASSAGE 1

- **1** Massieren Sie Arme, Beine, Kopf, Gesicht und Körper Ihres Babys ganz leicht mit sanften Streichungen.
- Verwenden Sie dazu beim ersten Durchgang Ihre flach ausgebreiteten Hände.
- Massieren Sie Ihr Baby ein zweites Mal von Kopf bis Fuß mit sanften Streichungen. Verwenden Sie für diesen Durchgang nur Ihre Daumen.



MASSAGE 2

- **2** Öffnen Sie das Händchen Ihres Babys vorsichtig wie einen Fächer, indem Sie mit einem Daumen die Fingerchen vorsichtig herunterdrücken.
- Mit dem anderen Daumen massieren Sie sanft reisend die Handfläche des Babys.
- Wiederholen Sie die Massage auf der anderen Seite.



MASSAGE 3

- **3** Halten Sie einen Babyfuß locker in der Hand. Reiben Sie mit dem Daumen auf der Fußsohle des Babys ganz behutsam auf und ab. Wiederholen Sie die Massage auf der anderen Seite.



DIE AUTOREN

Christina Voormann ließ sich an einer Berufsfachschule in Massage und Kosmetik ausbilden und absolvierte zahlreiche Ayurveda-Lehrgänge, bevor sie 1995 in München ein Ayurveda-Zentrum gründete. In der Frauenklinik des Rotkreuzklinikums (München) führte sie ayurvedische Wöchnerinnenmassagen ein, die sich seither großer Beliebtheit erfreuen. Ihre Kenntnisse über Pflanzen und deren Wirkstoffe nutzt sie bei der Entwicklung und Herstellung ganzheitlicher Naturkosmetik. Die Mutter von vier Kindern lebt mit ihrem Mann in der Nähe des Starnberger Sees in Bayern.

Dr. med. Govin Dandekar erlangte das medizinische Staatsexamen in Bombay (Ayurvedische Fakultät) und arbeitete sechs Jahre als Arzt und Dozent in Indien. 1965 folgten die Promotion an der Universität Heidelberg und die Weiterbildung zum Facharzt. Seit 1991 führte der Vater zweier Kindern eine Ayurveda-Praxis in Kressbronn (Bodensee). Er starb im Jahr 2009.

ENTSPANNENDE MASSAGE AB DEM 2. MONAT

Diese Griffe helfen Ihrem Baby beim Entspannen – wenn Sie langsam und nicht allzu fest in Richtung des Haarstrichs massieren. Wiederholen Sie alle Griffe 5- bis 10-mal.

DEN OBERKÖRPER MASSIEREN: Streichen Sie mit beiden Händen von der Brustmitte Ihres Babys zur Seite, etwa so, als würden Sie die Seiten eines aufgeschlagenen Buches glätten. Halten Sie dann mit einer Hand beide Beinchen des Kindes. Legen Sie die andere flache Hand quer über seine Brustpartie und streichen Sie über Brust und Bauch abwärts.

ARMMASSAGE: Drehen Sie das Baby zur Seite, damit der zu massierende Arm oben liegt. Halten Sie mit einer Hand das Händchen fest. Der Arm ist nach oben gestreckt. Mit der anderen Hand »melken« Sie jetzt nach unten: Sie umschließen das Handgelenk ringförmig und ziehen Ihre Hand zum Oberarm des Babys. Den anderen Arm ebenso massieren.



DEM BABYRÜCKEN ETWAS GUTES TUN AB DEM 8. MONAT

Falls Ihr Baby bei der Massage nicht gern liegen bleibt, versuchen Sie es einfach einmal mit einer Teilmassage. Besonders beliebt ist eine Rückenmassage, bei der Ihr Kind vor Ihnen sitzt. Wiederholen Sie alle Griffe 10- bis 15-mal.



DIE SCHULTERPARTIE AUSSTREICHEN: Streichen Sie mit beiden flachen Händen gleichzeitig rechts und links die Schulterpartie aus: vom Halsansatz über die Schultern bis zu den Oberarmen. Die gleiche Bewegung führen Sie anschließend mit etwas festerem Druck mit den Daumen aus.



DEN RÜCKEN AUSSTREICHEN: Legen Sie beide Hände quer nebeneinander auf den unteren Rücken des Babys und streichen Sie von der Taille bis zum Nacken über den Rücken. Ohne die Bewegung zu unterbrechen, streichen Sie über die Schultern und den seitlichen Rücken zurück zur Taille.

ZÄRTLICHE BERÜHRUNGEN FÜR JEDEN TAG

Babys brauchen viel liebevollen Hautkontakt und zarte Streicheleinheiten, um sich gesund zu entwickeln.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Das **uralte Wissen** der indischen Heilkunde.
- Praktische Anleitungen und bewährte **Tipps** rund um die Babymassage.
- Sanfte **Hilfe** bei häufigen Beschwerden.
- Wertvolle **Anregungen für Mütter**: Erholung, Fitness und Pflege nach der Geburt.
- Viele ayurvedische **Rezepte** für Massageöle & Co.



Aktualisierte Neuauflage

WG 467 Familie
ISBN 978-3-8338-4172-9



9 783833 841729



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U