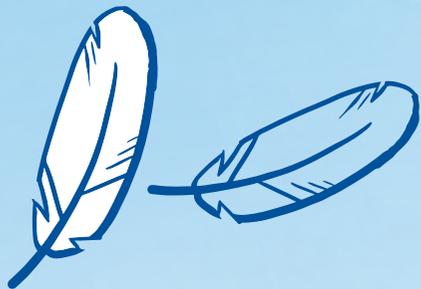


Babymassage: viel mehr als nur eine Berührung

Die Babymassage ...

- » unterstützt und stärkt die Bindung zwischen Eltern und Neugeborenem (**Bonding**).¹
- » **stärkt das Immunsystem** und kann einen positiven Einfluss auf den Schutz vor Krankheiten haben.²
- » fördert die **motorischen Fähigkeiten** und hilft, Muskeltonus, Koordination und Gelenkbeweglichkeit zu verbessern.²
- » hat eine **beruhigende Wirkung** und kann zu einem besseren Schlaf und zu emotionalem Wohlbefinden führen.²
- » kann die Sinne **stimulieren** und auch die Verdauung positiv beeinflussen.²

**Wir bei PENATEN sind überzeugt:
Massage ist eine wunderbare Möglichkeit, deinem Kind ab der vierten Lebenswoche Liebe, Fürsorge und Unterstützung zu geben.**



Vorbereitung:

- Nimm dir Zeit und schaffe eine ruhige Atmosphäre
- Nutze bei Bedarf entspannende, ruhige Musik
- Sorge für einen warmen Raum
- Nutze eine weiche Unterlage
- Wärme das Massageöl in deinen Händen an

Nachbereitung:

- Gönn dem Baby nach der Massage Ruhe
- Genieße die Kuschelzeit
- Gehe nicht direkt zur nächsten Aktivität über



- **mit Rapsöl**
- **Rezeptur 100% natürlichen Ursprungs**
- **parfümfrei**
- **vegane Formel**
(ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs)
- **speziell entwickelt für Neugeborene**

Inhaltsstoffe: Olus (canola) Öl, Citric Acid



¹ Ayşe Gürol, Sevinç Polat: The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants, In: Asian Nursing Research 6, Seoul (2012)

² Tiffany Field: Infant Massage Therapy Research Review, Department of Pediatrics, University of Miami, School of Medicine, Florida (2018)

Sanfte Berührung und innige Bindung: eine Anleitung zur Babymassage



- Massiere dein Baby am besten, wenn es nackt ist
- Wiederhole die einzelnen Schritte 8-mal (Steigerung bis max. 20 Wiederholungen)
- Unter Umständen, etwa wenn dein Baby Bauchschmerzen hat, kannst du auch nur Punkt 6 durchführen
- Führe als Ein- und Ausstiegsritual das „Erden“ des Babys durch: Lege deine Hände auf die Schultern des Babys, danach auf die Ellbogen, anschließend auf die Hüften und zuletzt auf die Knie

1. Arme



Streiche im Wechsel mit deiner rechten und linken Hand von der Schulter die Arme bis zur Hand aus.

2. Hände



Streiche mit deinen Daumen im Wechsel quer über die Handflächen von der Handwurzel zu den Fingern. Danach alle Finger einzeln und sanft massieren.

3. Beine



Streiche im Wechsel mit deiner rechten und linken Hand von der Hüfte die Beine bis zum Fuß aus.

4. Füße



Streiche mit deinen Daumen im Wechsel quer über die Fußsohlen von der Ferse zu den Zehen. Massiere danach sanft alle Zehen einzeln.

5. Brust



Lege deine Handflächen aneinander, lege sie mittig am Brustkorb auf, öffne die Hände und streiche zur jeweiligen Seite runter.

6. Bauch



Umkreise im **Uhrzeigersinn** mit Zeige- und Mittelfinger den Bauchnabel und vergrößere langsam spiralförmig deinen Radius. Lege zum Abschluss der Bauchmassage deine warmen Hände einfach auf den Bauch und lasse sie dort einen Moment ruhen.