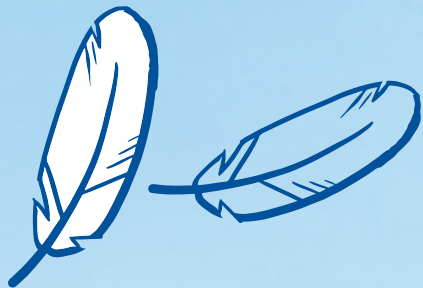


# Babymassage: viel mehr als nur eine Berührung

## Die Babymassage ...

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

**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) Oil, Citric Acid



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

<sup>2</sup> 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.