

BÄRBEL HAUSWALD | SABINE BOHLMANN

Die schönsten BABY MASSAGEN



UND Kuschelspiele

G|U

Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft
für Baby- und Kindermassage e. V.



INHALT

Die Autorinnen 4
Vorwort: Nähe ist Leben 6

WARUM BABYMASSAGE? 8

BABYMASSAGE GIBT URVERTRAUEN 10

Herkunft und Überlieferung
der Babymassage 11

Unsere Lebensrhythmen 13
Babys ticken anders 13
Babymassage vertieft die Bindung
zwischen Eltern und Kind 14
Viele gute Ratschläge 17
Die Körpersprache des Babys –
Was will es Ihnen sagen? 19
Auf Babys Signale reagieren 22
So finden Babys ihr inneres
Gleichgewicht 25
Förderung der Entwicklung 28
Reime für die Sinne 30
Wie fühlt sich die Welt an? 32
Reime für ganz Kleine 36
Hoppe Reiter und so weiter 42

EMPFANG FÜR DAS NEUE MENSCHENKIND 44

MASSAGEVORBEREITUNGEN 46
Einstieg in die Babymassage 47
Die Babymassage vorbereiten 48
Welches Massageöl ist geeignet? 49
Rituale und Massagen 52
Körperkontakt und Lageveränderung 53
Babymassage zu Hause oder im Kurs 55
Reime – Lieder – Rituale 57



SCHATZINSELN IM ALLTAG

Schatzinseln für Väter	58
Schatzinseln für Mütter	61
Schatzinseln für die Partnerschaft	63
Schatzinseln für Kinder	66
<i>Spiele und Lieder für größere Geschwisterkinder</i>	67
<i>Für das Baby: Sachen zum Spielen oder Spielsachen?</i>	69
Schatzinseln für Großeltern	70
<i>Zum Anfassen und Anschauen</i>	73
<i>Tierlaute und -lieder</i>	79

LIEBEVOLLE BABYMASSAGE 80

ANLEITUNGEN ZUR MASSAGE	82
Anordnung und Reihenfolge der Massagen	83
Massagen zwischendurch	84
Massagen an Beinen und Füßen	84
<i>Sockenspielereien und -basteleien</i>	90
Massagen für den Bauch	93
Einfühlsame Brustmassagen	96
Massagen an Armen und Händen	98
<i>Fingerspiele</i>	103
<i>Fantasievolle Fingerpuppen</i>	106
Massagen fürs Gesicht	110
<i>Spiele für Gesicht und Rücken</i>	113
Rückenmassagen	116
Mit sanften Übungen die Entwicklung fördern	119



HEILENDE UNTERSTÜTZUNG DURCH MASSAGEN 122

ZUWENDUNG DURCH BERÜHRUNG	124
Möglichkeiten und Grenzen der Massage	125
Was ist Berührungsentspannung?	126
Berührungsempfindlichkeit	127
Desorientierung	128
Unwohlsein und Krankheit	130
Koliken begegnen	132
Massage für Babys in Ausnahmesituationen	134
Besonderheit Schreibabys	135
<i>Reime zum Trösten und Spielen</i>	136
Adressen, die weiterhelfen	138
Bücher, die weiterhelfen	139
Register der Massageanleitungen	140
Register der Bastelanleitungen	140
Register der Reime und Kinderlieder	141
Sachregister	142





Fast die ganze Menschheitsgeschichte hindurch hätte es für ein Baby Lebensgefahr bedeutet, allein zu sein. Dieses biologische Programm wirkt bis heute. Ein Neugeborenes kann nicht wahrnehmen, dass es nicht allein ist. Auch wenn die Mutter lediglich in der anderen Zimmerecke steht, erlebt es Momente höchster Anspannung und Existenzangst. Deshalb weint manch ein Baby, sobald es abgelegt wird. Streicheln wir es, drücken es fest an uns oder nehmen es auf den Arm, setzt meist die Entspannung ein. Das Weinen ist kein »Tricksen«, das Baby fühlt so und äußert es ehrlich und unmissverständlich. Je nachdem, wie weit Ihr Kind sich bereits angepasst hat, sind diese Verhaltensweisen mehr oder weniger ausgeprägt. Auch hier ist es wieder eine wahre Kunst für die Eltern, einen Weg zum Wohle der ganzen Familie zu finden. Feste Bezugspunkte im Alltag wirken haltgebend, stabilisierend und entspannend, aber nur in einem Klima von gegenseitigem Respekt.

Babymassage vertieft die Bindung zwischen Eltern und Kind

Schon das Neugeborene sucht von seinem ersten Moment auf der Welt an Kontakt. Von Anfang an nimmt es die Reaktion seiner Umwelt auf seinen Blick, auf sein erstes Weinen wahr. Dieses Bedürfnis nach Kontakt wird »Bindung« genannt. Die Bindung zwischen Eltern und Kind entsteht nicht von selbst. Sie ist das Zusammenspiel vieler einzelner Elemente, das sich zwischen Eltern und Kind wie ein Tanz vollzieht. Dieses Geben und Nehmen kann ein Anschauen und Lächeln sein, ein kurzes Finger- oder Greifspiel, ein kleiner Reim oder eine Liedzeile.



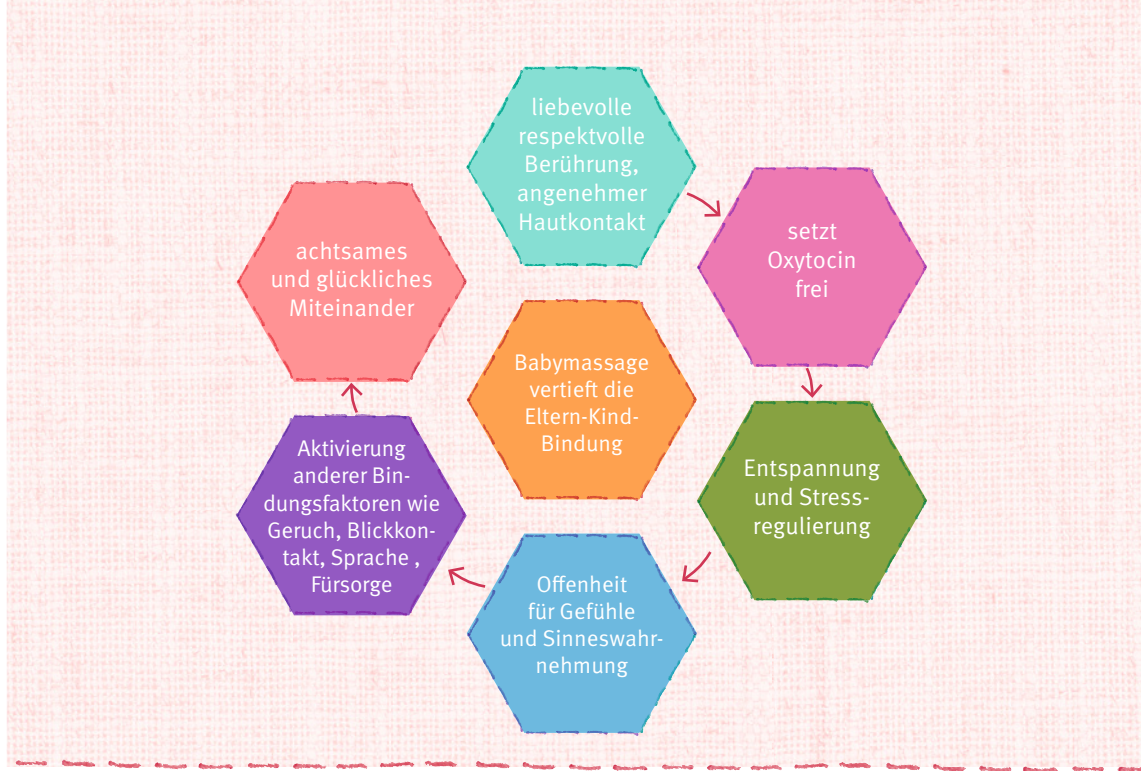
Elemente der Eltern-Kind-Bindung

Zu den wesentlichsten Elementen zählen der Körper- und Blickkontakt, Geruch, Stimme, Sprache, Gestik, Mimik. Außerdem sind zuverlässige Fürsorge, Hormone, Wärme und Nahrung wichtig.

Die wichtigste Eigenschaft von uns Menschen ist die Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und sie zu erhalten.

Während der ersten gemeinsamen Zeit lernen die Eltern, die Signale ihres Kindes zu deuten. Gleichzeitig lernt das Baby, dass seine Signale und Bedürfnisse Beachtung finden.

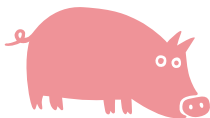
Die »Bindungstheorie« des englischen Psychoanalytikers John Bowlby geht davon aus, dass Bindung eines der elementaren Lebensbedürfnisse der Menschen ist, gleichrangig mit der Nahrungsaufnahme. Eine so genannte »sichere Bindung« entsteht zu einigen wenigen Menschen, die sich dem Kind verlässlich, verständnisvoll und einfühlsam zuwenden. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass es Vertrauen zum Erwachsenen gewinnt, zu sich selbst und zu seiner Umwelt. In dieser Beziehung ist die positive Wirkung der Babymassage nicht zu unterschätzen. Wenn Sie also Ihrem Baby über die Massage positiven Körperkontakt schenken, geben Sie ihm einen sehr wichtigen Baustein für seine Fähigkeit, beglückende Beziehungen einzugehen. Schon jetzt, im jungen Säuglingsalter, bestärken Sie Ihr Kind darin, das zu tun oder zu lassen, wonach ihm zumute ist, sodass es später schlechte Erfahrungen überwinden oder seine Abneigung zu etwas äußern kann.



Was ein Baby braucht

... ist mit sechsmal Z gut zu merken:

*Z*ärtlichkeit
*Z*uneigung
*Z*eit
*Z*uverlässigkeit
*Z*uhören
*Z*urückziehen lassen



Blickkontakt und Geruch

So wie wir Erwachsenen beim Flirten als erste Signale unsere Blicke schweifen lassen, bis sie bei dem Menschen hängen bleiben, den wir besonders mögen, oder wie bei einem verliebten Pärchen, das seine Augen nicht voneinander lassen kann, funktioniert auch beim Baby und seinen Eltern Blickkontakt als Bindungssignal. Dazu kommt der Geruchssinn. Die Redensart »jemanden gut riechen zu können« oder »jemanden nicht riechen können« beschreibt sehr eindrucksvoll die Bedeutung des Geruchs bei der Bindungsaufnahme. Auch die Partnersuche funktioniert ja bekanntlich auf der Basis dieser »Lockstoffe«, ob uns das nun bewusst ist oder nicht. Der Geruch des eigenen Babys lässt Eltern oft dahinschmelzen, und umgekehrt erkennt Ihr Baby Sie von Anfang an an Ihrem Geruch.



WAS ICH SCHON KANN

Ich zeig dir jetzt, was ich schon kann.

Am besten fange ich vorne an.

Das sind meine Augen,

Auf die eigenen Augen zeigen.

Das hier ist mein Mund,

Auf den eigenen Mund zeigen.

Das ist meine Nase,

Auf die eigene Nase zeigen.

Mein Bauch ist kugelrund.

Über den Bauch streicheln.

Ich klatsche in die Hände

Klatschen.

Und dreh sie hin und her,

Hände hochhalten, hin und her drehen.

Ich streichle deine Wange,

Baby streicheln.

Das fällt mir gar nicht schwer.

Husten kann ich auch,

zweimal husten.

Ich streichel deinen Bauch,

Babys Bauch sanft streicheln.

Hatschi! – Gesundheit – dankeschön.

Niesen.



Ich sage jetzt auf Wiedersehen,

Winke winke.

Winken.

Und zum Schluss

Bekommst du einen Kuss.

Der Erwachsene küsst sich auf die Handinnenfläche ...

Den puste ich zu dir –

und pustet den Kuss zum Baby.

Hier!



UND ZUM SCHLUSS EINEN KUSS

So küsst der Eskimo,

Die Nasen aneinanderreiben.

Das macht vergnügt und froh.

*So küsst der Prinz die schöne Braut,
Handkuss geben.*

**Die vornehm und verlegen schaut.
So küsst das Fischlein unter Wasser
Und wird dabei noch sehr viel nasser.**

*Mund auf und zu, auf und zu,
bis sich die Fische in der Mitte treffen.*

**So küsst der Frosch mit dicker Lippe
Seine grüne Fröschesippe.**

*Wissen Sie, was ein Froschkuss ist?
Lippen fest auf Babys Bauch pressen und
so stark pusten, dass es einen –
Entschuldigung – Puupslaut gibt.*

**So küsst die Mama ihren Schatz
Ein normaler Mamaschmatz.**

**Mit einem dicken fetten Schmatz.
Jetzt noch ein zarter Engelskuss,
Ein Puster über das Babygesicht.**

Und dann ist Schluss.



SITZT IN DEINER PATSCHEHAND

Sitzt in deiner Patschehand

Nehmen Sie die Hand Ihres Kindes.

Hier ein kleiner Elefant.

*Stellen Sie Ihre Hand senkrecht darauf.
Vier Finger sind die Elefantenfüße.*

Rauf und runter mit dem Rüssel

Der Mittelfinger ist der Rüssel.

Leckt er aus der Kuchenschüssel.

Rauf und runter mit dem Rüssel,

*Das Kind fasst den Elefant
am Rüsselfinger.*

Tanzen wir ein bisschen.

Jetzt tanzen sie hin und her.

Und wir stapfen hin und her,

Ringsherum, das ist nicht schwer.





VOGELMOBILE

Die Vögelchen sind alle aus Stoffen eines Stoffmusterbuches für Sofastoffe genäht. Diese Bücher bekommt man in Einrichtungsgeschäften. Fragen Sie einfach nach, meist werden sie weggeworfen, wenn sie nicht mehr benötigt werden.

- a. Schnittmuster für den Vogelkörper auf Papier aufmalen und ausschneiden.
- b. Muster auf Stoff übertragen, indem man die Umrisse mit einem Stift anzeichnet.
- c. Mit etwa 1 cm Nahtzugabe ausschneiden.
- d. Zwei kleine Herzen aus anderem Stoff ausschneiden, für die Flügelchen sowie ein gelbes Dreieck für den Schnabel. Die Schwanzspitze wird aus einer Borte gemacht.
- e. Die Flügel auf die beiden Körperseiten aufnähen oder -kleben.
- f. Den Schnabel und die Schwanzborte mit Stecknadeln auf einer Körperinnenseite an Ort und Stelle mit Stecknadeln feststecken.
- g. Die andere Körperseite darauflegen. – Jetzt müssen die Flügel außen zu sehen sein. – Zusammenstecken und -nähen, dabei Schnabel und Schwanz mit in die Naht aufnehmen und einen Schlitz am Bauch zum Füllen offen lassen.
- h. Während der Vogel noch in der Maschine steckt, ein wenig Füllwatte hineinstopfen.
- i. Vogel fertig zusammennähen.
- j. Aus schwarzem Garn mit der Hand auf jeder Seite jeweils ein kleines Auge aufnähen.
- k. Vögelchen mit Garn an einem Ast aufhängen.

Natürlich können Sie auch ein Auto- oder Raketenmobile nähen.

MOBILE AUS BIERDECKELN

In einigen Bastelgeschäften kann man blanko-Getränkeuntersetzer oder, wie die Bayern sagen, Bierfilzl, kaufen. Aber auch normal bedruckte Bierdeckel sind geeignet, denn sie werden ohnehin beklebt.

MOBILE MIT FAMILIENFOTOS

Drucken Sie Fotos von der gesamten Familie aus. Mama, Papa, Geschwister, Oma, Opa, Tanten, Onkel, Cousinen oder auch Freunde.

- a. Legen Sie die Bierdeckel auf die Fotos und umkreisen sie mit einem Stift die Rundung.
- b. Schneiden Sie die Fotos entlang der Kreislinie aus und kleben Sie die Fotokreise auf eine Seite der Bierdeckel.
- c. Nun legen Sie die Untersetzer in gleichmäßigen Abständen so in Reihen, wie das Mobile später hängen soll. Die unbedruckte Seite zeigt nach oben. Legen Sie eine Schnur über die Bierdeckel.
- d. Nun gestalten Sie die andere Bierdeckelseite mit farbigem oder gemustertem Papier, Tapete, weiteren Fotos oder Bildern. Während die Motive aufgeklebt werden, wird die Schnur gleich zwischen Bierdeckel und Motiv mit festgeklebt.
- e. Wenn Sie am unteren Ende der Schnur ein paar Perlen aufziehen, hängt die Bierdeckelreihe besser und hat einen hübschen Abschluss.





UMSCHLIESSEN UND GLEITEN

Wirkt anregend und kräftigt die Muskeln.

- › Beide Hände umschließen den Oberschenkel und führen eine Drehbewegung nach unten durch. Dabei gleiten die Hände vom Oberschenkel zum Unterschenkel bis an den Fuß. **1**
- › Im Bereich des Kniegelenkes findet keine Drehbewegung statt, denn eine Verdrehung des Kniegelenks ist unbedingt zu vermeiden.
- › Die Hände streichen sanft über den Kniebereich, ohne den Kontakt zu verlieren.



STREICHEN ÜBER DIE FUSSSOHLE

Regt die Reflexzonen an, wirkt entspannend und unterstützt Wachstum und Entwicklung.

- › Umschließen Sie mit beiden Händen den Unterschenkel. Die Finger sind auf der Beinoberseite, die Daumen streichen nacheinander von der Ferse zu den Zehen hin. **2**
- › Beobachten Sie, wie Ihr Baby auf diese Massage reagiert. Wie fühlt sich das an? Manche Babys mögen nicht an den Füßen massiert werden. Das Baby zeigt Ihnen, ob es die Massage am Fuß gerade genießt oder nicht.

Bei jüngeren Babys kommt es häufig zu einer reflexartigen Reaktion, sodass die Zehen- und Fußmuskulatur angespannt wird. Warten Sie, bis sich die Muskeln wieder entspannt haben und streichen dann weiter. Ihre Berührungen, so auch am Fuß, sollten möglichst nicht kitzeln.





ZEHENROLLEN

Hilft, Körpergefühl aufzubauen und regt alle Sinne an.

- › Nach dem letzten Streichen zu den Zehen hin bleiben Ihre Finger dort. Kreisen Sie nun mit Daumen und Zeigefinger auf und unter jedem Zeh.
- › Die andere Hand gibt dem Unterschenkel weiterhin sicheren Halt. Viele Babys beobachten gerade die Fußmassage sehr aufmerksam.
- › Dies ist eine schöne Möglichkeit, von Seite 92 einen kleinen Reim zu sprechen oder ein Lied zu singen



IMPULSE AUF BALLEND UND FERSE

Wirkt entspannend auf den ganzen Körper, speziell aber auf Schulter und Brust.

- › Legen Sie Ihren Zeigefinger quer unter die Zehen auf den Ballen und führen Sie leichte Druckbewegungen an dieser Stelle aus. **3**
- › Die gleiche Bewegung wird anschließend am Anfang der Ferse, unterhalb des Mittelfußes, durchgeführt. Massieren Sie diese Stelle sanft.



TAPPEN AUF DER FUSSSOHLE



Wirkt positiv auf das Wachstum, wirkt unterstützend auf Körperbewusstsein und Entwicklung und regt die Reflexzonen an.

- › Umschließen Sie mit den Fingern den Unterschenkel nahe am Fußgelenk.
- › Ihre Daumen bewegen sich »tappend« über die gesamte Fußsohle bis zu den Zehen.



FUSSRÜCKEN STREICHEN

Stärkt die Fußmuskulatur und wärmt die Füße.

- › Der Unterschenkel des Babys ruht auf Ihren Fingern.
- › Ihre Daumen streichen nacheinander rhythmisch und ruhig über den Fußrücken von den Zehen zum Fußgelenk hin. **4**

Liebevolle BABYMASSAGEN

für zu Hause mit vielen Spielen
und Bastelanleitungen

Nichts brauchen und lieben Babys mehr als innige
Berührungen. Zärtlicher Hautkontakt hilft ihnen, sich
gesund und glücklich zu entwickeln.

Die Babymassage ist für Mütter und auch Väter eine wunderbare
Möglichkeit, ihrem Kind Zeit und Geborgenheit zu schenken.
Mit vielen Bildern zeigt dieses Buch die wichtigsten Massagegriffe:
Zur Entspannung, für jeden Tag, aber auch, wenn das Bäuchlein
mal zwickt oder Ihr Baby nicht schlafen kann.
Fantasievolle Reime und Lieder, kreative Bastelideen
und erste Spiele für die Babyzeit schaffen
Momente liebevoller Nähe.

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-3565-0



9 783833 835650



€19,99 [D]
€20,60 [A]

www.gu.de

G|U