

Anleitung Baby-Massage

Eine Babymassage ist mehr als Pflege – sie ist Zuwendung, Nähe und Vertrauen. Mit jeder sanften Bewegung stärkst du die Bindung zu deinem Baby und schenkst ihm Geborgenheit und Ruhe. Wichtig ist, dass ihr beide euch wohlfühlt: Wähle einen warmen, ruhigen Ort, nimm dir Zeit und halte Blickkontakt mit deinem Baby

Oberkörper



- Beginne mit sanften Streichbewegungen über Brust und Bauch.
- Lege eine Hand auf die Schulter deines Babys und streiche diagonal über den Oberkörper bis zur gegenüberliegenden Hüfte – so entsteht ein sanftes Kreuz („Andreaskreuz“).
- Lege nun beide Hände mittig auf das Brustbein und streiche mit den Handflächen von der Mitte über die Brust nach außen und hinunter zu den Hüften – ein fließendes Herz („Herzgriff“).

Beine/Arme



- Streiche die Beine jeweils von der Hüfte bis zu den Füßen aus. Danach die Fußsohlen mit dem Daumen in kleinen Kreisen massieren und jeden Zeh einzeln ausstreichen.
- Wiederhole das Gleiche an den Armen: von der Schulter bis zur Hand ausstreichen, dann die Handflächen mit dem Daumen massieren und die kleinen Finger sanft entlangstreichen.

Rücken



Drehe dein Baby vorsichtig auf den Bauch. Streiche mit beiden Händen abwechselnd vom Hinterkopf über den Rücken bis zum Po – in ruhigem Rhythmus.

Kopf



Lege deine Fingerspitzen sanft gespreizt auf den Scheitel und ziehe sie über die Seiten des Kopfes leicht nach unten bis zu den Ohren. Diese Bewegung wirkt beruhigend und löst Spannungen.

Sanfte Hilfe bei Koliken und Blähungen

Bewegung hilft:

Lass dein Baby regelmäßig strampeln oder sich auf der Krabbeldecke rollen – das regt die Verdauung an.

Körperkontakt beruhigt:

Lege dein Baby bäuchlings auf deinen Bauch – so spürt es Wärme und Nähe.

Für den Bauch:

Massiere im Uhrzeigersinn kleine Kreise um den Nabel herum, beginnend in der Mitte und langsam größer werdend. Verwende ein warmes, sanftes Öl.

SUNVERA

Dein Onlineshop für natürliche Babypflege, Bio-Babynahrung & mineralischen Sonnenschutz für die ganze Familie.

www.sunvera.at