

Gezielte, hilfreiche Punkte: Babymassage

In vielen Kulturen gehört eine tägliche Babymassage zur Säuglingspflege zum gewohnten Tagesablauf. Für die jungen Eltern ist es eine tolle Beschäftigung mit dem Baby - die Sinne werden angeregt und entfaltet.

Sanft duftendes Öl, verbunden mit einer warmen, ruhigen Umgebung und gezielten Massageabläufen schaffen ein tägliches, sehr bereicherndes Ritual. Viele Hebammen, Heilpraktikerinnen oder Yogalehrerinnen bieten gezielte Babymassage-Kurse oder Einzel-Lerneinheiten für zu Hause an. Als Start in die Babymassage kann direkt in der ersten Woche zu Hause begonnen werden.

Osteopathin und Yoga-Lehrerin Lea Bernhardt hat den GRASHÜPFER-Leserinnen und Lesern ein paar Massagegriffe zusammen gestellt, die Zuhause problemlos durchgeführt werden können. Als Öl empfiehlt sie zum Beispiel von Weleda das Lavendel-Entspannungsöl (bringt Ruhe und unterstützt die Haut) oder das Rosenholzöl (angezeigt bei Kaiserschnittkindern, Steißgeburt oder anderen Geburtstraumata).

WICHTIG:

- Es kann partiell nur ein Punkt massiert werden
- Alternativ können die Punkte in einem Ganzkörpermassieren eingebunden werden
- Sanfte, kleine kreisende Bewegungen
- Druck, wie wenn man eine Kiwi auf ihre Reife prüfen würde
- Es dürfen keine Druckpunkte oder gar blaue Flecken entstehen!
- Dauer: Hier sollte man auf das Kind und das eigene Gefühl achten! Wenige Sekunden bis max. 20 Sekunden pro Anwendungspunkt - sanft aber sicher.

Einige Punkte können bei kleinen Herausforderungen hilfreich sein:

1. Fußsohlen Mitte:

In der Vertiefung im vorderen Teil des Fußes

Nierenmeridian, beruhigt, regt eine gesunde Atmung an (auch hilfreich bei Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt), stärkt die Lebenskräfte, fördert die Kindesentwicklung



2. Beinseiten außen:

beim Baby etwa zwei Fingerbreit über dem Fußknöchel

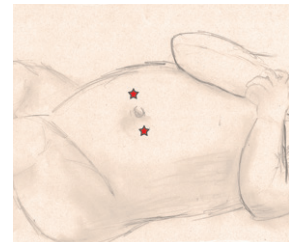
Gallenblasenmeridian, beruhigt Schreianfälle und Überstrecken, hilfreich bei unzufriedenen/zornigen Babys, „macht zufrieden und gelassen“-Punkt



3. Bauchnabel:

ein Fingerbreit links und rechts vom Nabel

Magenmeridian, beruhigt übermäßiges Spucken, entspannt, lässt besser Nahrung aufnehmen, fördert die Verdauungsabläufe - auch bei Bauchweh/Durchfall unterstützend



4. Stirn: „drittes Auge“, direkt zwischen den Augenbrauen, etwas über der Nasenwurzel

Extra-Meridianpunkt Yintang, löst Ängste auf, sortiert die eingeströmten Sinneswahrnehmungen, wirkt dadurch entspannend; bei größeren Kindern hilft es bei Bettnässen.



© Fotolia/llike