

Was gibt es noch zu beachten

- **Warme Umgebung:** Sorge für Wärme im Raum, um das Wohlbefinden zu gewährleisten. Handtücher, Wärmelampen oder Heizlüfter können helfen.
- **Ruhige Atmosphäre:** Massiere in einer ruhigen Umgebung, eventuell mit leiser Musik.
- **Innere Ruhe:** Sei selbst ruhig, um keine Unruhe auf das Baby zu übertragen.
- **Leichter Druck:** Verwende warme Hände und Öl, massiere langsam mit leichtem Druck, um Kitzelgefühle zu vermeiden.
- **Augenkontakt:** Halte Augenkontakt und sprich mit dem Baby, um Entspannung zu fördern.
- **Bedürfnisse anpassen:** Beginne mit den Beinen, da sie weniger empfindlich sind. Sei vorsichtig im Bauch- und Mundbereich.



Literatur



Frédéric Leboyer (2013)
Sanfte Hände (6.Auflage),
Kösel-Verlag, München



Julia Ronnenberg (2020)
Babymassage Schritt-für
Schritt, abgerufen unter:

<https://www.mammacita.de/fragen-zur-babymassage/#faq-question-1594296233196>

Korrespondenzadresse

Loehr Gesunde Bildung
Katharina Loehr M.A., B.Sc., RN
Garteneck 3
03044 Cottbus



START

30.03.2026
09:30 Uhr



Babymassage

Entspannung und Bindung
fördern

Wirkung der Babymassage

- Stärkt die Eltern-Kind-Bindung
- Linderung bei Koliken
- Fördert Entspannung & Schlafrhythmus
- Schult die Sinne und fördert die Entwicklung des Nervensystems
- Stärkt das Immunsystem
- Macht Eltern sensibler für die Bedürfnisse ihres Kindes



Ab welchem Alter?

- Bauchmassage nach Abheilung des Nabels ca. 2-3 Wochen nach der Geburt
 - Säuglinge: kürzere Massagen einige Minuten am Tag
 - Babys (ab 6 Wochen): Massagen bis zu 30 Minuten am Tag
 - Berührung kann intensiv und anfangs ungewohnt sein, daher Gewöhnungszeit einplanen



Zeitpunkt

- Die beste Zeit für eine Babymassage liegt zwischen den Mahlzeiten.
- Babys sollten wach sein, weder hungrig noch satt.
- Nicht kurz vor dem einschlafen, da dann die Massage weniger effektiv ist.
- Manche Kinder schlafen bei der Massage ein.
- Massage ist als Morgen- oder Abendritual beliebt.
- Besonders für Väter wertvoll, um Kontakt zu intensivieren.



Was braucht man für die Massage?

Für die Massage solltest Du Dir einige notwendige Dinge zurechtlegen. Dazu gehören:

- Handtücher oder Mulltücher als Unterlage
- neutrales Öl (z.B. Mandelöl, Olivenöl etc. oder ein spezielles Babymassageöl)
- frische Kleidung
- Wickel-Ausrüstung (Wickelunterlage, Windel, Waschlappen, Feuchttücher...)