

bodyteam

FRANCIS DERCOURT GMBH

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN, WELLNESS UND KOSMETIK

WARTSTRASSE 6

8400 WINTERTHUR

TELEFON 052 213 53 53

MAIL@BODYTEAM.CH

WWW.BODYTEAM.CH

Band

2

MASSAGEKURS

Professionelle Techniken für den Hausgebrauch

**SANFTE BAUCHMASSAGE
FÜR BABYS**

Francis Dercourt

Sanfte Bauchmassage für Babys

bodyteam

© 2003 BODYTEAM

FRANCIS DERCOURT GMBH

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN, WELLNESS UND KOSMETIK

WARTSTRASSE 6

8400 WINTERTHUR

TELEFON 052 213 53 53

FAX 052 213 53 46

MAIL@BODYTEAM.CH

WWW.BODYTEAM.CH

*«Die Eltern schenken einer Ewigkeit
den Anfang, dem kein Ende mehr
folgt, schaffen eine Wirklichkeit, die
nie mehr aufhört, nie mehr überholt
wird, nie mehr zurückgenommen
werden kann.»*

Karl Rahner

Vorwort

« Massage ist eine allen Wesen verständliche Sprache. Sie teilt Wärme, Trost, Heilung, Lebensfreude mit. Sie sagt auf wunderbare Weise : du bist einmalig, du bist liebenswert. »

Claire Gauch

Das Bedürfnis frischgebackener Eltern, Ihr Baby zu streicheln, zu liebkosen und in den Armen zu wiegen, ist die natürlichste Sache der Welt. Die Massage ist nur eine Erweiterung dieses natürlichen Verhaltens. Sie ist nicht nur eine angenehme, verbindende Erfahrung für Eltern und Kind, sondern bestärkt das Baby auch in seiner Reaktion. Beruhigendes Streicheln vermindert seine Ängste und sein Schreien. Forschungen haben bestätigt, dass das Immunsystem gestärkt, Stress und Koliken gelindert und der Schlaf gefördert wird.

Wir wollen Ihnen helfen, die ersten Erfahrungen mit Babymassage zu machen. Wir werden uns vor allem auf die Bauchmassage konzentrieren. Diese Massage hilft oft bei Koliken. Das Stimulieren des Blutkreislaufs und der Darmbewegung lindert Blähungen und Verstopfungen. Sie brauchen dabei keine Hemmungen, keine Angst zu haben: Die Technik ist sehr einfach. Wir zeigen Ihnen worauf es ankommt.

Vorbereitung

«Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen. Es versöhnt es mit dem Aussen.»

Frederick Leboyer

Babys sind kälteempfindlicher als Erwachsene. Achten Sie darauf, dass der Raum, in dem Sie Ihr Baby massieren wollen, vorgewärmt ist. Im Sommer können Sie eventuell im Freien massieren.

Sie brauchen beide Ruhe und Konzentration: Schalten Sie Telefon, Radio und Fernseher ab.

Wenn Sie Ihr Baby auf dem Boden massieren wollen, sollten Sie einen Futon oder weiche, grosse Handtücher unterlegen. Sie können das Kind auch ganz einfach auf die Winkelkommode legen. Als Unterlage dient dann die Wickelaufgabe. So oder so, achten Sie unbedingt darauf, dass Sie für das Massieren eine bequeme, entspannte Haltung einnehmen können.

Wärmen Sie Ihre Hände und ziehen Sie die Uhr und den Schmuck ab (Verletzungsgefahr).

Verwenden Sie ein Natur belassenes Öl. Wir empfehlen kalt gepresstes Mandelöl. Es wirkt Reiz lindernd, pflegend und schützend. Mandelöl ist sehr verträglich, gerade für empfindliche Haut. Deshalb ist es auch zur Babypflege wunderbar geeignet. Natürliche Öle sind nur begrenzt haltbar: Kaufen Sie kleine Mengen in dunklen Flaschen.

Wärmen Sie das Öl in den Händen oder im Wasserbad vor.

Anleitung

«Durch unsere Hände sprechen wir zum Kind... unsere Hände berühren und halten»

Frederick Leboyer

Grundsätze

Die beste Zeit für die Massage ist zwischen den Mahlzeiten. Warten Sie nach der Nahrungsaufnahme mindestens eine Stunde. Allerdings sollte das Kind auch nicht hungrig sein.

Während der gesamten Massage sollten Sie sehr konzentriert und aufmerksam sein.

Zu Beginn der Massage nehmen Sie Blickkontakt zum Baby auf.

Konzentrieren Sie sich zuerst mit den Augen auf die Zone, die Sie massieren wollen, bevor Sie die Hände auflegen.

Zu Beginn nur mit den Fingerkuppen sanft und langsam streichen. Wenn Sie beide mehr Vertrauen haben, können Sie Rhythmus und Tiefe der Griffe intensivieren. Führen Sie die Massagebewegungen langsam, ruhig und rhythmisch aus.

Ihr Baby reagiert auf Ihre Ruhe und Ihre zuversichtliche Berührung: Die Massage sollte für Sie beide angenehm sein. Je entspannter Sie sind, desto mehr wird Ihr Baby sich entspannen und die Massage genießen.

Die Dauer der Massage hängt allein davon ab, wie lange Ihr Baby es mag.

Das Baby ist Mittelpunkt der Behandlung. Es reagiert individuell auf Bewegungen und zeigt, welche Berührungen ihm gefallen, welche neu und ungewohnt sind. Je länger Sie sich dem Kind zuwenden, umso besser können Sie seine Reaktionen verstehen und einordnen: Die Massage wird zum Kommunikationsmittel.

Jeder Mensch besitzt ein eigenes Gleichgewicht von Nähe und Distanz. Auch das kleinste Kind hat Anrecht darauf, Berührungen zu verweigern.

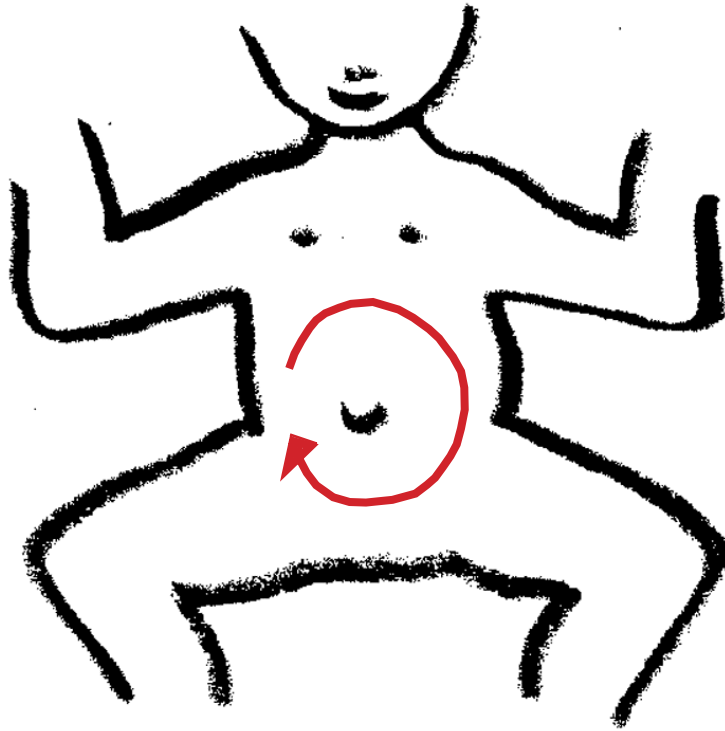
Das Massageschema passt sich den Bedürfnissen des Kindes an, nicht umgekehrt.

Die Technik

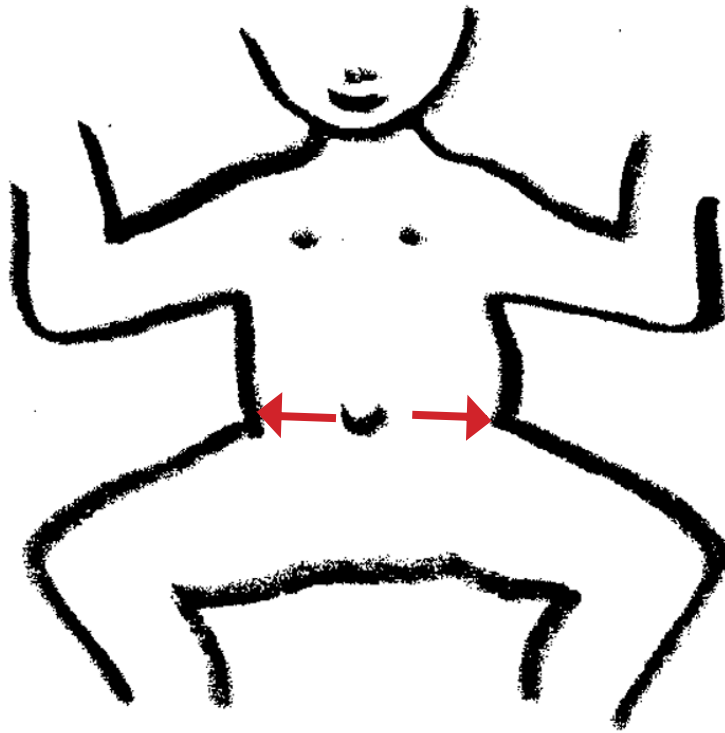
Halten Sie immer die Richtung der Pfeile ein! Die Kreisbewegungen führen Sie im Uhrzeigersinn durch.

Seien Sie vorsichtig mit dem Druck, achten Sie immer auf die Reaktionen des Kindes.

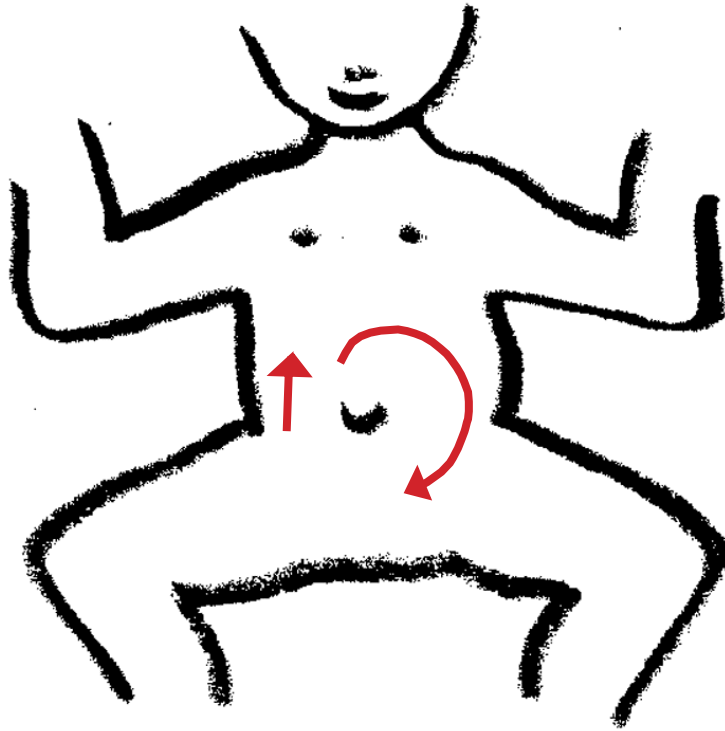
Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen, arbeiten Sie fließend und halten Sie immer Kontakt mit dem Kind.



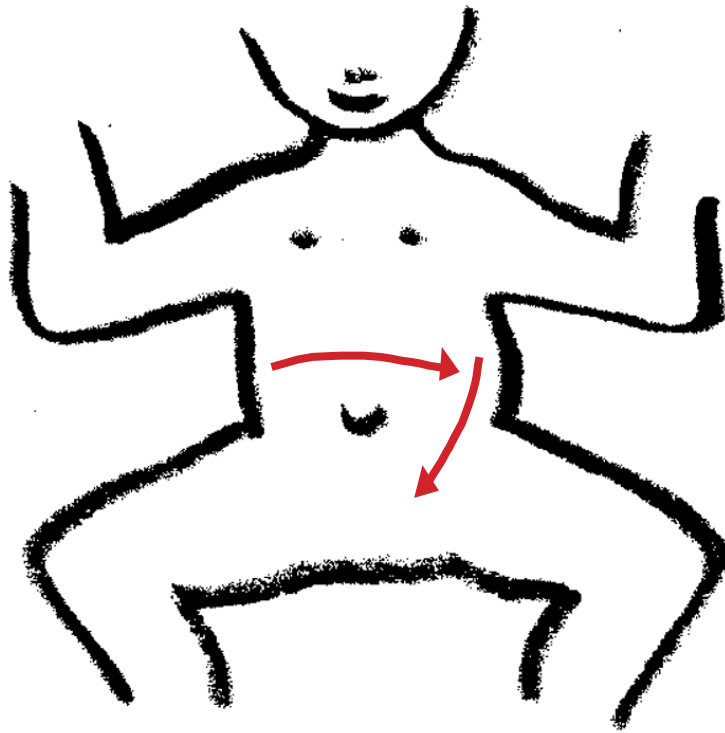
-
- 1 Mit den Handflächen abwechselnd im Uhrzeigersinn um den Nabel herum „streichen“. Den Kreis immer wieder schliessen. Eine Hand berührt immer den Bauch, ständiger Kontakt.



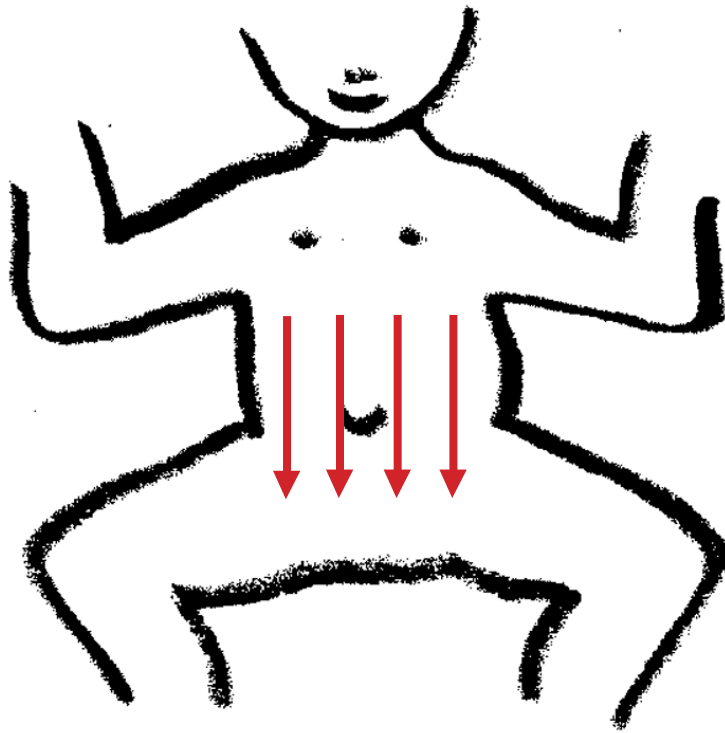
-
- 2 Linker und rechter Daumen neben dem Nabel gleichzeitig quer zu den Körperseiten ausziehen. Ohne Berührung zum Nabel zurück und mehrmals langsam und ruhig das Ganze wiederholen.



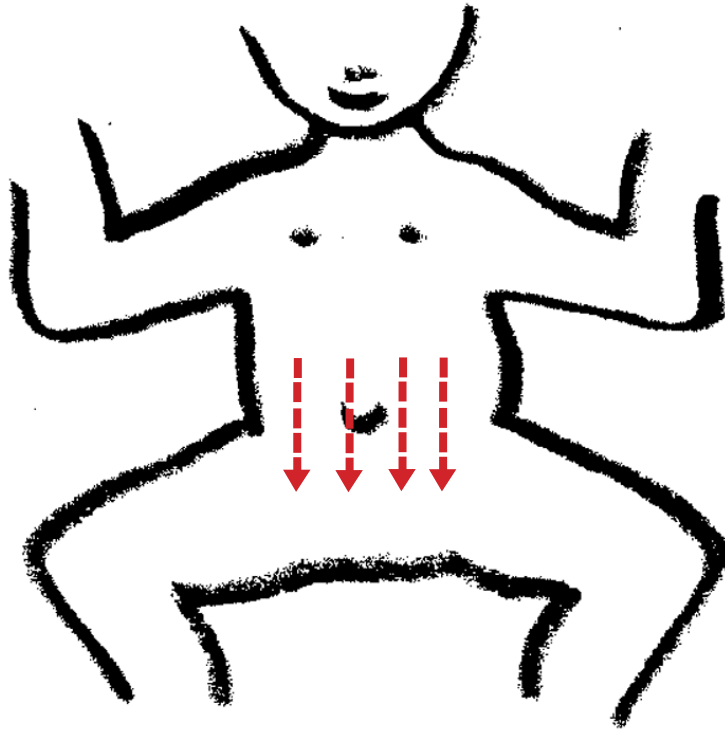
-
- 3 Mit der linken Handfläche entlang der rechten Körperseite (Flanke) des Kindes bis auf Brusthöhe fahren, mit der rechten Handfläche im Uhrzeigersinn entlang dem quer- und absteigend verlaufenden Dickdarm streichen. Mit der linken Hand beginnen, mit der rechten Hand ohne Unterbruch übernehmen und den Vorgang mehrmals wiederholen.



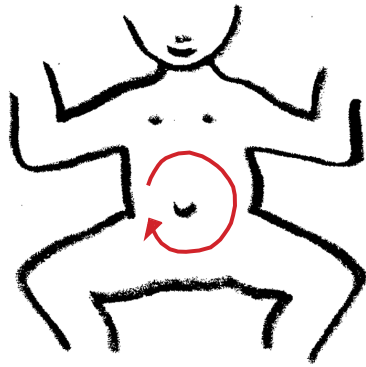
-
- 4 Mit der linken Handfläche entlang des quer verlaufenden Dickdarms (Uhrzeigersinn), mit der rechten Hand entlang der Flanke, dem absteigenden Dickdarm und „Mastdarm“ streichen.



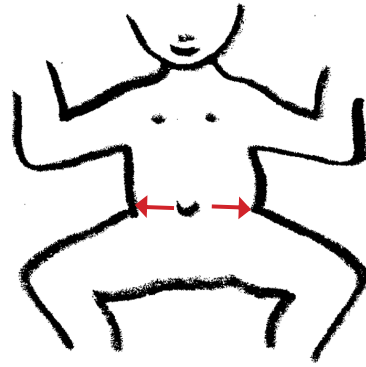
-
- 5 Mit den Handflächen abwechselnd von unterhalb der Brust bis oberhalb des Schambeins streichen. Fließender Übergang, das heißt bevor die eine Hand fertig ist, beginnt die andere. Bei guter Verträglichkeit kann derselbe Ablauf auch mit den Handkanten durchgeführt werden. Ist der Bauch gebläht oder angespannt, sollten die Beine des Babys aufgestellt werden (um die Bauchdecke zu entspannen).



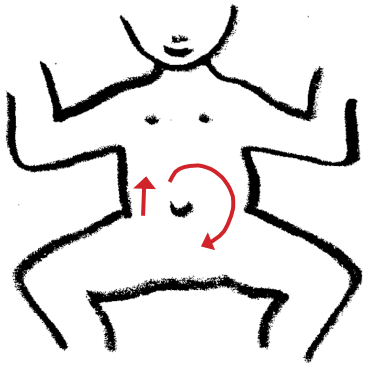
-
- 6 Mit allen Fingern rhythmisch, abwechselnd wie Regentropfen über den Bauch des Kindes «tippen» (unterhalb der Brust beginnen, Richtung Füße).



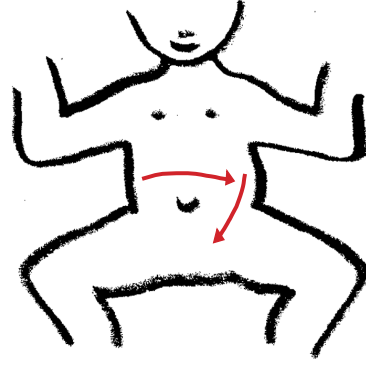
1 Mit beiden Handflächen abwechselnd im Uhrzeigersinn.



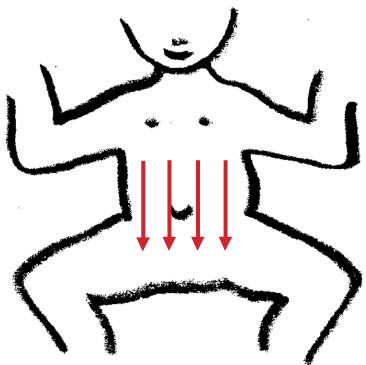
2 Mit dem rechten und linken Daumen ausstreichen.



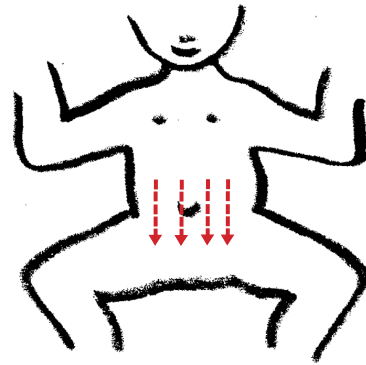
3 linke Hand / rechte Hand
=> abwechselnd



4 linke Hand / rechte Hand
=> abwechselnd



5 mit beiden Handflächen (Handkanten) nacheinander



6 mit allen Fingern abwechslungsweise «tippen»

Wirkungen der Massage

- * Verminderung von Blähungen, Verstopfung und anderen Verdauungsproblemen
- * Bessere Durchblutung, Verdauung und inneres Gleichgewicht
- * Verringerung der Muskelspannung
- * Vermittelt Bewusstsein von Liebe, Annahme und Geborgenheit
- * Allgemeine Entspannung, mehr Ruhe
- * Das Baby spürt, daß seine Bedürfnisse Beachtung finden
- * Besserer Schlaf
- * Steigerung des Wohlbefindens
- * Unterstützung der Bindungsaufnahme

Massagebewegungen, die vom Herz wegführen (ableiten) wirken beruhigend, Bewegungen zum Herzen hin (zuleiten), wirken anregend.

Wann darf nicht massiert werden ?

Bei folgende Beschwerden sollten Sie das Baby nicht massieren:

- Infektionen mit Fieber
- Fieber allgemein
- Neugeborenen-Gelbsucht
- Schnupfen, Ohrenschmerzen oder ähnlichen Schmerzen

Bei offenen Wunden, Hautausschlägen, Sonnenbränden etc. die betroffenen Körperstellen auslassen.

Wenn das Kind nicht massiert werden möchte, sollte es in Ruhe gelassen werden.

WICHTIG

Die Anleitungen in dieser Broschüre ersetzen auf keinen Fall die Beratung durch einen Arzt.

Bei Unsicherheiten über den Gesundheitszustand Ihres Babys wenden Sie sich an den Kinderarzt.

Ein Bad ist eine wunderbare Ergänzung zur Massage. Bitte benutzen Sie dafür keine der üblichen Kinder-Schaumbäder. Klares Wasser reicht. So wird das Massageöl nicht ganz abgewaschen und wirkt somit weiterhin als Schutzfilm für die Haut.

Die Zimmertemperatur muss zum Baden einige Grade höher liegen als üblich. Im Raum sollte auf jeden Fall eine Temperatur zwischen 22°C und 24°C herrschen, damit das Kind dieses Bad auch mit viel Entspannung geniessen kann.

Die Wäsche des Kindes und auch das Badetuch sollten Sie im Winter vorher anwärmen. Legen Sie die Sachen einfach für kurze Zeit auf die Heizung.

Das Badewasser wird *immer* mit einem Badethermometer kontrolliert. Auf diesen Thermometern steht: Warmbad 36°, Kinderbad 37°C. Die Wassertemperatur sollte auf keinen Fall über die 37°C gehen.

Ganz wichtig ist es, dass Sie das Kind gut im Griff haben! Es darf Ihnen z.B. bei einem glitschigen Ölbad auf keinen Fall wegrutschen.

Das Baby mag nicht baden?

Probieren Sie einmal Folgendes aus:

Ist das Kind in der Badewanne, sollte es sofort mit den Füßen am Wanneneende anstossen können. Viele Kinder reagieren darauf sofort und geniessen das weitere Bad. Jetzt ist die Welt nicht mehr so gross.

Manche Babys mögen die Überraschung nicht, wenn sie ins Wasser getaucht werden, ohne es sehen zu können. Kein Problem. Sie nehmen es bäuchlings in den Badegriff, so kann das Kind das nahende Wasser sehen und fürchtet sich nicht mehr.

Ganzkörpermassage

Bei einer Ganzkörpermassage arbeiten Sie immer von Kopf bis Fuss (in dieser Reihenfolge).

Die Massage beginnt mit dem Ausstreichen des Gesichtes. Langsam und gleichmässig mit beiden Händen von der Nase über die Wangen, dann von der Stirn über die Schläfen streichen.

Dann wird der ganze Körper ausgestrichen: Beide Hände werden auf die Stirn gelegt. Langsam über Wangen, Schultern, Arme, Hüften und Beine streichen. Dabei werden die Arme und Beine leicht an den Körper gedrückt.

Der Körper

Zuerst liegt das Baby auf dem Rücken. Abwechselnd mit einer Hand von der Schulter über die Brust und den Bauch bis zum gegenüberliegenden Bein streichen (linke Schulter, rechtes Bein und umgekehrt). So streicht man abwechselnd mit beiden Händen kreuzweise über den ganzen Körper.

Der Rücken

Für die Rückenmassage wird das Baby quer über die eigenen Beine gelegt. Langsam mit beiden Händen quer dem gesamten Rücken entlang streichen. Danach beim Nacken beginnend über den gesamten Rücken und die Beine bis zu den Füßen ausstreichen.

Die Beine

Das Baby liegt wieder auf dem Rücken. Ein Oberschenkel mit einer Hand umfassen, bis zum Fuss ausstreichen. Bevor das Beinchen losgelassen wird, umfasst die andere Hand bereits wieder den Oberschenkel. Abwechselnd mit beiden Händen das Bein des Babys ausstreichen. Anschliessend ist das andere Bein an der Reihe.

Die Arme

Einen Arm mit einer Hand umfassen. Langsam bis zum Handgelenk des Babys hinunter streichen. Bevor der Arm losgelassen wird, umfasst die andere Hand bereits wieder den Oberarm. Abwechselnd mit beiden Händen den Arm des Babys ausstreichen. Dasselbe beim anderen Arm wiederholen.

Hände und Füsse

Mit der einen Hand einen Fuss bzw. eine Hand des Babys halten. Mit dem Daumen der anderen Hand mit sanftem Druck vom Ballen zu den Zehen bzw. Fingern streichen. Besonders bei Frühgeborenen unterstützt dies die Feinmotorik der Hände und Füsse.

Literatur

Sanfte Hände - Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage

Frédéric Leboyer. Kösel-Verlag 1979

Babymassage - Die Sprache der sanften Berührung in der Newar-Tradition

Nasma Scheibler-Shresa, Ruth Lehmann. dtv 1998

Babymassage

Sabine Burchardt. Bücherei der Hebamme, Band 7, Ferdinand Enke Verlag 1997

Die Macht der Zärtlichkeit

Claire Gauch, AT Verlag 1990

Feedback erwünscht!

Liebe Eltern,

Bestimmt hat Ihnen dieser Kurs zu mehr Sicherheit in der Babymassage verholfen. Trotzdem blieben aber vielleicht gewisse Fragen unbeantwortet. Bitte teilen Sie uns Ihre Ideen und Fragen mit. Bei einer Überarbeitung des Kurses werden wir sie gerne aufgreifen.

Auch Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit der Babymassage interessieren uns sehr. Kontaktieren Sie uns unter folgender Adresse:

bodyteam

FRANCIS DERCOURT GMBH

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN, WELLNESS UND KOSMETIK

WARTSTRASSE 6

8400 WINTERTHUR

TEL. 052 213 53 53

FAX 052 213 53 46

MAIL@BODYTEAM.CH

WWW.BODYTEAM.CH

Notizen
