

# Babymassage

## die Extraportion Geborgenheit für Ihr Baby



Eine besonders schöne Form den engen Kontakt der Eltern mit dem Baby zu pflegen und dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu geben, ist die Babymassage. Durch regelmäßige Massage können Sie die Entwicklung Ihres Babys unterstützen. Achten Sie auf kurze Fingernägel und warme Hände, bevor Sie mit der Massage beginnen. HiPP Babysanft Pflege-Öl erleichtert Ihnen die Massage und ist für Ihr Baby pflegend. Sie und Ihr Baby haben Lust auf eine Extraportion „Nähe“? Hier ein paar Babymassage-Tipps.



Noch mehr Tipps finden Sie in unserem Video-Ratgeber „Babymassage“ auf [www.hipp.de](http://www.hipp.de)

### Oberkörper



**1** Abwechselnd mit einer Hand von der einen Schulter zur diagonal gegenüberliegenden Hüfte streichen (mit der rechten Hand beginnen) – Sie streichen ein Kreuz – das „Andreaskreuz“.



**2** Mit den Handflächen vom Brustbein über die Brust nach außen und abwärts (Hüften) streichen – (Sie streichen ein Herz) – der „Herzgriff“.

### Beine / Arme



**3** Beine von der Hüfte bis zum Fuß ausstreichen, anschließend Fußsohle mit dem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen massieren und Zehen einzeln ausstreichen.



**4** Arme von der Schulter bis zur Hand ausstreichen, anschließend Handflächen mit dem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen massieren und Finger einzeln ausstreichen.

### Rücken



**5** Mit beiden Händen im Wechsel vom Hinterkopf bis über den Po hinaus streichen.

### Kopf



**6** Die Fingerspitzen leicht gespreizt auf die Scheitellinie legen und Hände über die Ohren hinaus nach unten ziehen.

## Erste Hilfe bei Koliken und Blähungen

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich regelmäßig bewegen kann, denn durch Rollen und Strampeln wird die Verdauung angeregt. Auch Babygymnastik kann helfen und macht Ihrem Baby sicher Spaß.
- Legen Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihren eigenen Bauch (Körperkontakt, Beruhigung).
- Den Bauch mit einer Hand im Uhrzeigersinn in kleinen Kreisen, die größer werden, um den Nabel herum massieren (mit handwarmem Öl).
- Wohltuend – bieten Sie zur Unterstützung, je nach Alter, kleine Mengen Tee an (HiPP Fenchel- oder Bäuchleintee).

