



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Tipps für die Babymassage

Tipps für die Babymassage

Du möchtest deinem Kleinen zusätzlich etwas Gutes tun? Dann probiere es doch mal mit einer Babymassage. Sie eignet sich hervorragend zur Entspannung deines Babys und zur Linderung von Bauchbeschwerden. Wir haben dir ein paar Tipps zusammengestellt, damit die Massage zu einem wunderschönen und entspannten Erlebnis für dich und dein Baby wird.

- Wähle einen ruhigen Zeitpunkt für die Massage, wenn ihr – du und dein Baby – entspannt seid, z.B. nach dem abendlichen Bad.

- Stelle am besten schon vor dem Babybad alles, was du für die anschließende Massage benötigst, bereit, damit ihr entspannt starten könnt.

- Damit dein Baby nicht friert, sollte der Raum warm genug sein. 25 bis 26°C sind ideal.

- Falls du dein Baby im Anschluss ins Bett bringen möchtest, dimme das Licht etwas oder schalte eine kleinere, indirekte Lichtquelle ein anstelle des Deckenlichts.

- Was du magst, gefällt deinem Baby auch. Spiel z.B. ruhige Musik ab oder summe ein Schlaflied während du es massierst.

- Um mit der Massage zu starten, ziehe dein Baby zunächst aus und lege es auf ein sauberes, weiches Handtuch auf einer Babyunterlage.

- Entferne deine Ringe und Armbänder und gib eine großzügige Menge (Baby-)Massageöl in deine

Hände. Reibe deine Handflächen etwas aneinander, damit sie und das Öl angenehm warm werden.

- Beginne mit der Massage auf der Brust und massiere das Öl sanft in ausstreichenden Bewegungen vom Brustbein ausgehend zur Körperseite hin in die Haut deines Babys ein. Beziehe auch die Schultern deines Kleinen mit ein, indem du deine Hände von einer Seite des Bauches aus diagonal zur gegenüberliegenden Schulter gleiten lässt.
- Arbeite dich langsam zu den Armen vor, forme deine Hand zu einem Ring und lasse sie von der Schulter über den Arm hin zum Handgelenk gleiten. Streiche dann mit deiner Handinnenfläche über die deines Babys und reibe sanft jeden Finger einzeln.
- Wenn du mit der Massage der Arme und Hände deines Kleinen fertig bist, gehe über zum Bauch und bewege deine Hände dabei vom Bauchnabel abwärts in fließenden Bewegungen wie eine Schaufel. Eine Hand wird dabei von der anderen abgelöst, sodass du währenddessen stets den Körperkontakt zu deinem Baby hältst.
- Halte, bei den Beinen angelangt, mit der einen Hand den Fuß und umfasse mit der anderen ringförmig das Bein deines Babys. Streiche dann immer wieder von der Hüfte ausgehend hin zum Fußgelenk. Wenn du diese Bewegung an beiden Beinen einige Male wiederholt hast, kannst du die Zehen deines Babys sanft massieren und mit deiner Handinnenfläche über seine Fußsohlen streichen.
- Drehe dein Baby nun auf den Bauch, um seine Körperrückseite zu massieren. Streiche dazu mit beiden Händen gegenläufig zueinander vom Nacken hin zum Po und wieder zurück. Ergänzend oder alternativ dazu kannst du eine Hand auf dem Po deines Kleinen ruhen lassen und mit der anderen beginnend am Hinterkopf über den Rücken bis hin zum Po streichen.
- Lege dein Baby nun wieder auf den Rücken, um deine Massage mit dem Gesicht deines Kindes zu beenden. Wandere mit deinen Fingerspitzen von der Mitte der Stirn zu den Schläfen hin. Streiche anschließend mit beiden Daumen rechts und links an der Nase entlang nach oben über die Augenbrauen und verweile kurz an den Schläfen. Fahre abschließend sanft mit den Daumen von den Augenbrauen ausgehend über die geschlossenen Lider hin zu den Mundwinkeln und streiche über die Bäckchen deines Babys bis zu den Ohren.
- Du kannst während der Massage zwischen streichenden Bewegungen und sanftem Druck abwechseln. Achte in jedem Fall darauf, nicht zu viel Kraft auszuüben.
- Erkläre deinem Baby währenddessen alles, was du tust und halte Augenkontakt während du dein Kleines massierst.

Falls dein Baby während der Massage einschläft, kannst du es ruhig schlafen lassen und die Massage beenden.

Wenn das Massieren die Bauchprobleme deines Babys nicht lindert, haben wir in unserer [Checkliste zu Bauchweh bei Kleinkindern weitere hilfreiche Tipps für dich](#) ^[1].

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/0-6-monate/babymassage>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/node/3624037>