

# Mit sanftem Druck

**BABYMASSAGE** Wie zärtliche Berührungen Neugeborene stärken können. Tipps für Eltern

VON KATRIN MACHOWSKI

Hannah gurr und juchzt. Bauch, Rücken und Finger – das findet sie toll. Ohrfläppchen mag sie weniger. Aber schließlich muss man nicht jede Berührung mögen, auch wenn man erst vier Monate alt ist. Hannah ist mit ihrer Mutter Nina Zeige bei der Babymassage im „BaLou“, der „Baby Lounge“ in Friedenau. Unter Anleitung von Physiotherapeutin Monika Hofmann massieren hier Eltern ihre Kleinen.

Berührungen gehören zu den ersten Empfindungen, die ein kleines Menschenkind wahrnehmen kann. Die warmen Hände von Mutter oder Vater geben Halt, vermitteln Ruhe und Geborgenheit. „Babymassage hat nicht viel mit medizinischer Massage zu tun“, erklärt Monika Hofmann. „Es geht um zärtliche Berührungen, die dem Kind helfen, ein Gefühl für sich selbst zu entwi-

ckeln.“ Denn nach der Schwereelosigkeit im Mutterleib bedarf es einiger Übung, den eigenen Körper wahrzunehmen.

## Ungestörte Zeit der Zweisamkeit

„Regelmäßig massierte Babys schreien weniger, schlafen besser und sind aufmerksamer und neugieriger“, hat auch die BaLou-Chefin Tanja Schwabe beobachtet. Sie berichtet, dass viele Eltern, die beim ersten Kind gute Erfahrungen mit der Babymassage gemacht haben, auch mit dem zweiten Sprössling einen Kursus besuchen. So auch Michaela Wandelt. Die 31-Jährige hat schon ihren jetzt zweieinhalbjährigen Sohn Elias massiert. Jetzt streicht sie der 14 Wochen alten Salome sanft von der Nase über die Wangen, von der Stirn die Schläfen entlang – und dabei genießen Mutter und Tochter die ungestörte und konzentrierte Zeit der Zweisamkeit.

Obwohl Michaela Wandelt ihre Salome auch zu Hause täglich massiert und auf Erfahrungen mit dem älteren Kind zurückgreifen kann, holt sie sich gern regelmäßig Anleitung und Anregung bei Monika Hofmann: „Auf manche Bewegungen kommt man einfach nicht von alleine. Und oft nimmt man sich im heimischen Umfeld auch nicht ausreichend Zeit.“

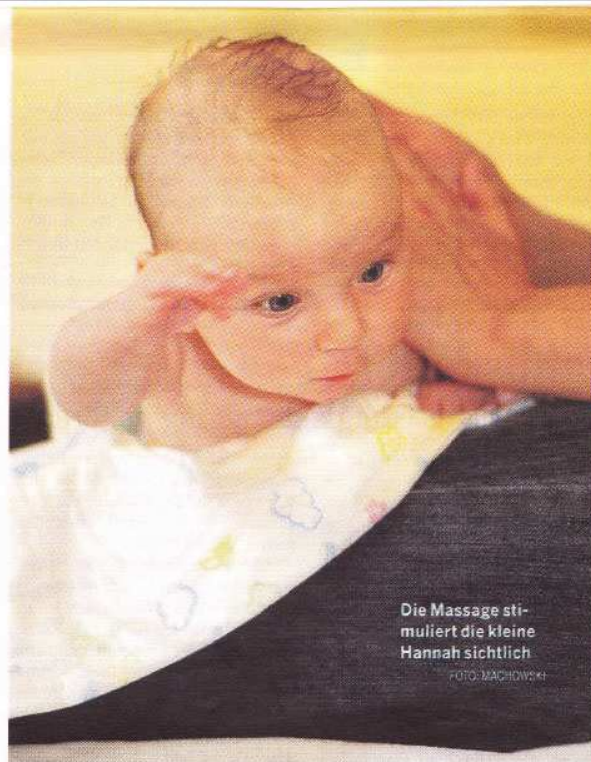
Der warme Raum duftet jetzt leicht nach Massageöl, die nackten Babys genießen offensichtlich die intensiven Berührungen, schauen sich mit großen Augen um – eine perfekte Auszeit auch für die jungen Eltern. Kursleiterin Hofmann: „Hier können alle einfach mal richtig loslassen, sich leiten lassen und entspannen.“ Die Massagen stärken quasi nebenbei die Bindung zwischen Kind und Eltern, festigen das Urvertrauen der Kleinen. Das kann auch eine wichtige Hilfe für die Beziehung in Adoptivfamilien sein.

Mit der Massage kann schon etwa ab der dritten Woche begonnen werden, nach dem Abheilen des Nabels. Eine Babymassage sollte anfangs nur kurz sein. Wenn das Kind sich an die Berührungen gewöhnt hat, darf auch mal eine Viertelstunde massiert werden, bevor es den Kleinen zu viel wird.

## Quer über den Körper streichen

Physiotherapeutin Hofmann rät: „Die Berührungen sollten möglichst ruhig sein, damit das Baby nicht nervös wird.“ Mit eingeölnen, warmen Händen wird das nackte Kind von Kopf bis Fuß, von Zehenspitze bis Haaransatz massiert. Mit sanftem Druck geht es quer über den Körper, von der linken Schulter zum rechten Bein und umgekehrt. Bewegungen, die über die Körpermitte des Kindes hinausgehen, unterstützen die Entwicklung der Hirnhälften-Verbindung. Monika Hofmann gibt ein paar Tipps: Der Bauch sollte möglichst im Uhrzeigersinn massiert werden, die Wirbelsäule gar nicht oder nur ganz vorsichtig.

Für die heilsame Wirkung der Babymassage gibt es neben den Erfahrungen der Eltern und Kursleiter auch medizinische Belege, sagt Hofmann: „Die körperliche Entwicklung wird sehr unterstützt, was beispielsweise auch Frühchen beim Start ins Leben helfen kann.“ Untersuchungen haben gezeigt, dass durch die sanfte Massage vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Herz und Kreislauf werden angeregt wie auch die Durchblutung von Haut und Muskeln. Die Atmung ist intensiver, der Verdauungstrakt wird stimuliert, weshalb die Massage besonders für Babys mit Blähungen hilfreich sein kann. Von all diesen Fakten weiß die kleine Hannah natürlich nichts. Sie genießt, entspannt und schläft selig ein. ■



Die Massage stimuliert die kleine Hannah sichtlich

FOTO: MACHOWSKI

## KONTAKT

**INFORMATION** Weitere ausführliche Informationen zum Thema Babymassage gibt: Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V., Küfergasse 5, 77652 Offenburg, Telefon 0781 9702 822, Internet: [www.dgbm.de](http://www.dgbm.de)

**KURSE** In Berlin gibt es zahlreiche Angebote zum Thema, beispielsweise von Hebammen. So bietet etwa die „Babylounge BaLou“ Kurse und Informationen an: Stubenrauchstraße 21, 12161 Berlin, Telefon: 030 810 110 05, Internet: [www.balou-berlin.de](http://www.balou-berlin.de)