

# Babymassage

nach Dr. Georg Pfanner

*Berührt, gestreichelt und massiert werden,  
das ist Nahrung für das Kind.*

*Nahrung, die genauso wichtig ist  
wie Mineralien, Vitamine und Proteine.*

*Nahrung, die Liebe ist.*

*Wenn ein Kind sie entbehren muss,  
will es lieber sterben.*

*Und nicht selten stirbt es wirklich.*

*Frédéric Leboyer*

Für einen Säugling bedeutet eine Massage in erster Linie, berührt, gestreichelt und liebkost zu werden. Gerade für das Neugeborene ist es lebenswichtig, durch eine liebevolle Berührung die Botschaft zu erhalten, dass in unserer harten, rauen und angstausslösenden Welt auch höchst angenehme Dinge vorhanden sind. Es ist die Botschaft, als neuer Erdenbürger erwünscht und akzeptiert zu sein, was als Grundvoraussetzung dafür gesehen werden kann, dass sich ein Gefühl des Urvertrauens entwickeln kann. Aufgrund solch positiver frühkindlicher Erfahrung kann ein Mensch starke Widerstandskräfte aufbauen und wird überhaupt erst richtig lebensfähig.

Schon ab der ersten Lebenswoche kann man das Baby mit einem feinen Öl (z.B.: Mandelöl nativ) sehr sanft einstreichen. Etwa ab dem ersten Monat kann dann langsam, fast spielerisch mit der eigentlichen Massage begonnen werden.

Untersuchungen von Dr. Ruth Rice, USA, zeigten, dass regelmäßig massierte Babys weniger von ihrem Geburtsgewicht verloren, einen intensiveren Kontakt zu ihrer Umwelt aufbauten, aufmerksamer und neugieriger waren, besseres Trinkverhalten zeigten, ruhiger schliefen, stärkere Zuneigung zu ihren Bezugspersonen aufbauten, besser mit Stresssituationen umgehen konnten.

Hier noch einige Erklärungen zum Ablauf, bevor wir uns der eigentlichen Babymassage zuwenden:

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe für die Streicheleinheiten. Sorgen Sie für angenehme Wärme, damit Ihr Baby nicht zu schnell auskühlt. Positionieren Sie die Massageöl – Schale so, dass ein „Nachfassen des Öles“ ohne Unterbrechung des Körperkontaktes möglich ist. Wärmen Sie ihre Hände durch Reiben beider Handflächen aneinander.

Der Hautkontakt sollte während der ganzen Massage nicht unterbrochen werden. Die Berührungen sollten fließend und sanft, mit der ganzen Handfläche, durchgeführt werden.

Am Ende der gesamten Massage – Einheit sollte der Massierende seine Hände ausschütteln und 30 Sek. lang unter kaltem Wasser waschen – vom Ellbogen bis zu den Fingerspitzen hin.

## Ihr Schutzengelteam

**SCHUTZENGE L APOTHEKE**

LILIENTHALGASSE 24, 8020 GRAZ  
MAG. PH. PETRA PACHECO MEDINA KG

Körper, Seele und Geist

