

Die Babymassage

1. Brust

- von der Brustmitte entlang der Rippen über die Seiten streichen (Buchseiten)
- vom Rippenbogen aufwärts über Brust und Schultern
- eine Hand stützt die Seite von der Hüfte bis zur Achsel, die andere streicht quer von der Hüfte über Bauch und Brust über die Schultern hinaus

2. Arm und Hand (zuerst rechte, dann linke Seite)

- melken von der Schulter bis zum Handgelenk (Hände wechseln sich ab)
- wringen von der Schulter bis zum Handgelenk (zarte "Brennnessel"), Gelenk ausgiebig
- Finger stützen Handrücken und Finger des Kindes, Daumen streichen vom Handballen über jeden einzelnen Finger des Kindes
- mit dem Daumen die Kinderhand vom Handballen bis über die Fingerspitzen öffnen und ausstreichen oder mit der ganzen Hand die Kinderhand ausstreichen

3. Bauch

- Hand über Hand vom Rippenbogen zu den Leisten schaufeln
- Kreise im Uhrzeigersinn, linke Hand Sonne, rechte Hand Mond
- eine Hand hält die Füße hoch, der andere Unterarm dreht vom Rippenbogen zu den Leisten (Nudelholz)

4. Bein und Fuß (zuerst rechte, dann linke Seite)

- melken vom Po bis zum Fußgelenk
- wringen vom Po bis zum Fußgelenk
- Finger stützen Fußrücken des Kindes, Daumen streichen von der Ferse bis über jeden einzelnen Zeh
- mit der ganzen Handfläche von der Ferse bis über die Zehen streichen

5. Rücken

- Hände streichen hin und her vom Nacken bis zum Po
- eine Hand stützt den Po, die andere Hand streicht vom Hinterkopf über Rücken und Po
- eine Hand hält die Füße, die andere Hand streicht vom Hinterkopf über Rücken, Po, Beine und Füße

6. Gesicht

- mit den Fingern von der Stirnmitte zu den Schläfen streichen
- mit den Daumen von den Nasenflügeln aufwärts über die Augenbrauen streichen
- mit den Daumen von der Stirn über die Augen und unter den Wangenknochen, auf Höhe des Mundes, nach außen streichen

7. Baby-Yoga

- Arme öffnen, über der Brust kreuzen und wieder öffnen
- Arm und Bein diagonal öffnen, über dem Bauch aneinander vorbei (Fuß zur Schulter, Arm zum Po), wechseln
- Beine strecken, Unterschenkel auf dem Bauch kreuzen (Lotossitz), wechseln