

Kursmaterial für Eltern

“Give your children yourself and the need for things is minimal.”

„Gib deinen Kindern deine Zuwendung und das Bedürfnis nach materiellen Dingen ist klein.“



Ihre Babymassage-KursleiterIn:

Übersicht der Bewusstseinszustände

Als Eltern haben Sie eine wichtige Rolle Ihrem Kind bei der Bewältigung seiner Wach- und Schlafzustände zu helfen. Während sich Ihr Baby entwickelt, können Sie wahrnehmen, wie es ihm/ihr einfacher gelingt, durch die verschiedenen Zustände zu wechseln. Das Umfeld in dem Ihr Baby lebt, wird auch die Art und Weise gestalten, wie es mit Veränderungen zurechtkommt.

Dem einen Baby fällt es durch seine Veranlagung leichter Schritt für Schritt von einem Zustand zum anderen zu wechseln und in einem ruhig-aufmerksamen oder Schlafzustand zu verweilen, während ein anderes Baby mehr Unterstützung braucht, um dies zu bewerkstelligen.

Wachzustände

RUHIG - AUFMERKSAM

- Strahlender Gesichtsausdruck und Aufnahmebereitschaft
- Gezielte Aufmerksamkeit, nimmt die Umgebung wahr
- Ruhige und entspannte Bewegungen
- Atmung ist regelmäßig
- Vermittelt Interesse und Konzentration
- Könnte sich bei Überstimulation abwenden, um sich eine Pause zu nehmen und seinen ruhig aufmerksamen Zustand aufrechtzuerhalten.

In diesem Zustand reagiert und lernt Ihr Baby am besten. Dies ist die ideale Zeit für eine Massage.

AKTIVES WACHSEIN / AUFGEREGT

- Erhebliche körperliche Aktivität
- Unregelmäßige Atmung
- Weinerlich
- Hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein.

Dieser Zustand folgt oft einem ruhig-aufmerksamen Zustand und könnte ein Zeichen von Überstimulation, einem Bedürfnis nach Rückversicherung oder einer Veränderung sein. Wenn Sie auf das Bedürfnis Ihres Babys eingehen, können Sie ihm manchmal helfen in einen ruhigeren Zustand zurückzukehren.

WEINEN

- Starke körperliche Aktivitäten
- Unterschiedliche Ausprägung und Intensität der Muskelspannung. Diese kann ein Hinweis auf das Bedürfnis sein, welches hinter dem Weinen steht
- Das Gesicht verziehen, oft mit geschlossenen Augen
- Veränderung der Hautfarbe kann einhergehen

Dieser Zustand bedarf Ihrer Aufmerksamkeit, damit Sie das Bedürfnis Ihres Babys heraushören, vielleicht muss etwas verändert oder beendet werden. Weinen kann aber auch ein Zeichen von emotionalem Spannungsabbau sein, welches eine einfühlsame Anerkennung erfordert.

Schlafzustände

TIEFSCHLAF (RUHIGER SCHLAF)

- Baby atmet regelmäßig, tief und langsam
- Keine Bewegung unter den geschlossenen Augenlidern (nicht REM-Schlaf)
- Generell bewegungslos
- Kaum körperliche Aktivität mit seltenen Bewegungen oder Schreckreaktionen

Ihr Baby nutzt diesen Zustand für Wachstum, Heilung und Entwicklung.

LEICHTER SCHLAF (AKTIVER SCHLAF)

- Atmung ist schneller, leichter und unregelmäßiger
- Schnelle Augenbewegungen unter den Lidern (REM-Schlaf)
- Augen könnten sich kurz öffnen
- Saugbewegungen, Seufzen und Lächeln können von Zeit zu Zeit beobachtet werden
- Gelegentliche Schreckreaktionen und kurze, flüchtige Zuckungen.

In diesem Zustand ist das Gehirn Ihres Babys sehr aktiv und damit beschäftigt Informationen und Erfahrungen zu organisieren und zu verarbeiten.

Übergangszustand

SCHLÄFRIG

- Augenlider erscheinen schwer, benommen oder flattern
- Unbeständige Körperbewegungen und Atmung
- Könnte wimmern
- Verzögerte Ansprechbarkeit

In diesen Zustand könnte Ihr Baby versuchen wach zu werden oder auch sich selbst zurück in den Schlaf zu bringen.

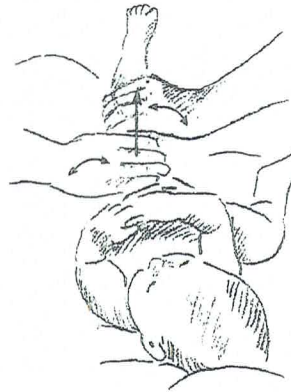
Beine und Füße

Begrüßen Sie zu Beginn die Beine Ihres Babys mit „Ruhenden Händen“.

1. INDISCHES STREICHEN



2. UMSCHLIESSEN UND GLEITEN



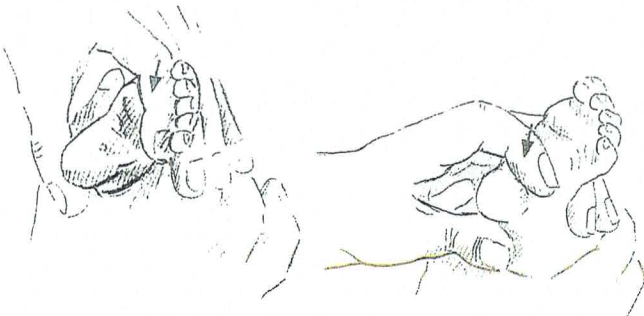
3. DAUMEN ÜBER DAUMEN



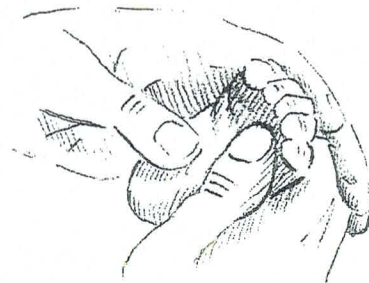
4. ZEHENDRÜCKEN



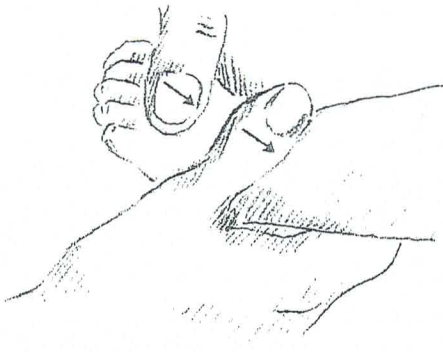
5. IMPULSE UNTER DEN ZEHNEN, DANN AM FUSSBALLEN



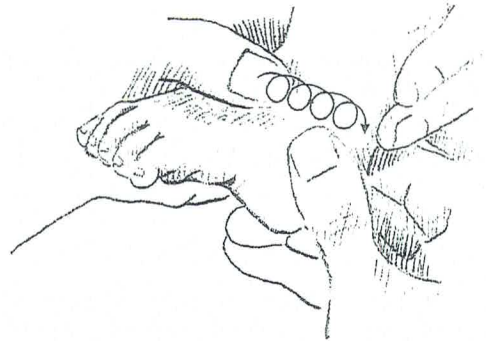
6. MIT DEN DAUMEN DRÜCKEN



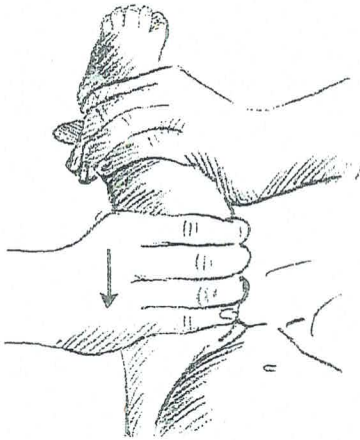
7. FUSSRÜCKEN



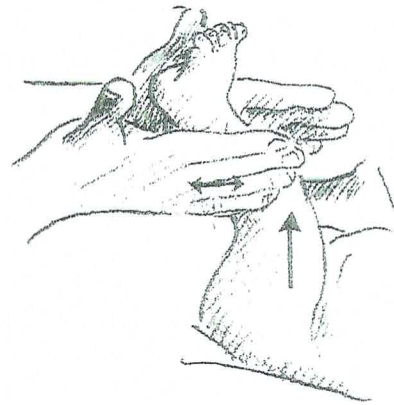
8. KNÖCHELKREISEN



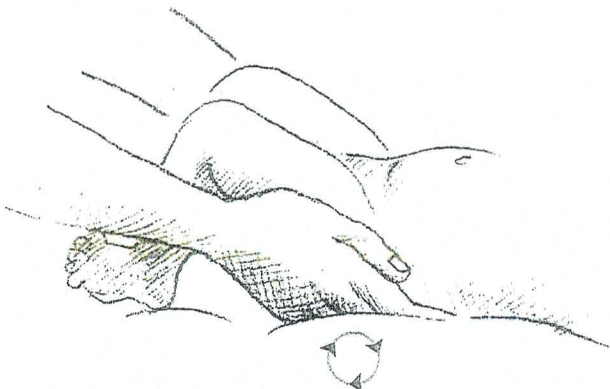
9. SCHWEDISCHES STREICHEN



10. ROLLEN



11. ENTSPANNUNG FÜR DEN PO



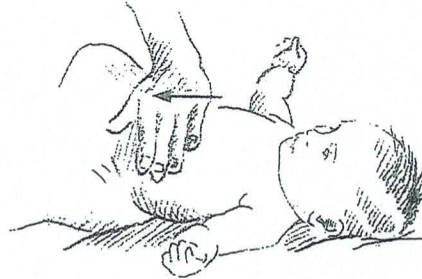
12. INTEGRATION

Streichen Sie mit beiden Händen mit einer umfassenden Bewegung vom Po zu den Füßen.

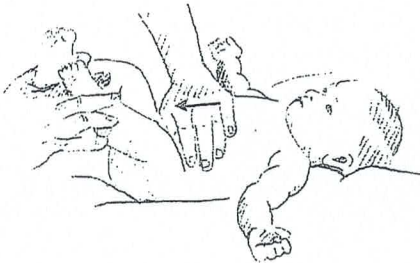
Bauch

1. „RUHENDE HÄNDE“

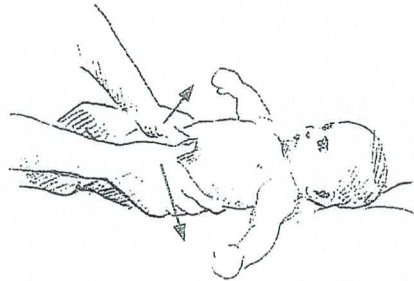
2. WASSERRAD TEIL A



3. WASSERRAD TEIL B



4. DAUMEN ZU BEIDEN SEITEN



5. SONNENMOND

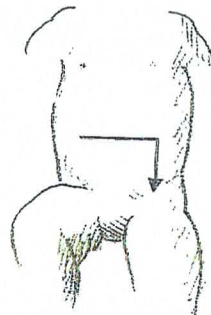


6. ICH LIEBE DICH



„liiich“

7. SPAZIEREN GEHEN



„Liiiiebe“



„Diiich“

Massage zur Linderung von Blähungen und Koliken

Diese Massagesequenz kann angewandt werden, wenn Probleme wie Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfungen oder Koliken auftreten. Wiederholen Sie die Massageabfolge dreimal, zwei- bis dreimal am Tag für die Dauer von mindestens zwei Wochen.

Alternativen, die ebenfalls helfen können, sind: Ruhende Hände, Berührungsentspannung und Umschließendes Halten.

1. Ruhende Hände

Beginnen Sie, indem Sie zur Entspannung mehrmals tief durchatmen. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch des Babys.



Wasserrad Teil A

2. Wasserrad Teil A

Mit jeder Hand massieren Sie abwechselnd sechsmal vom Brustkorb zu den Beinen.

3. Knie zum Bauch

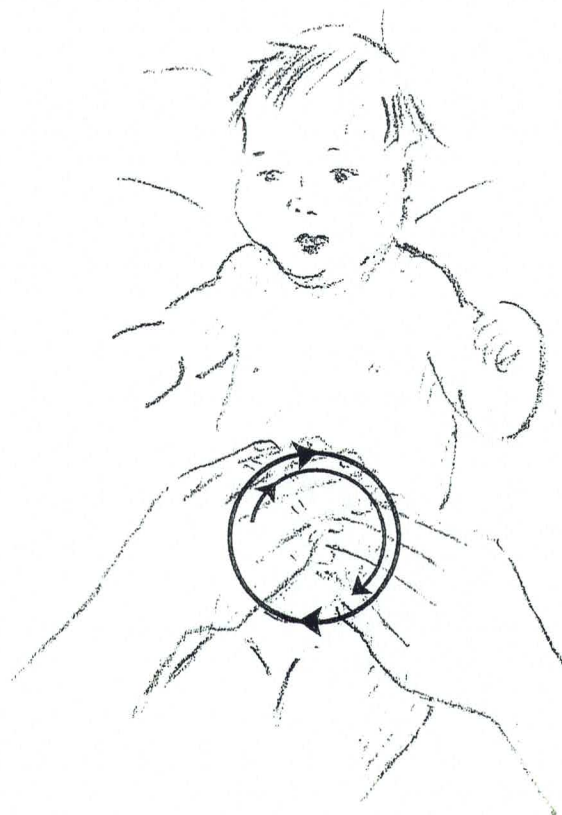
Umschließen Sie die Unterschenkel Ihres Babys und führen Sie die Knie behutsam zum Bauch. Zählen Sie langsam bis sechs.

4. Berührungsentspannung

Um Ihrem Baby bei der Entspannung zu helfen, setzen Sie Ihre Stimme, Hände, rhythmisches Wiegen, Streicheln und leichtes Klopfen ein.

5. Sonnenmond

Führen Sie diese Übung sechsmal aus. Die eine Hand vollführt einen ganzen Kreis im Uhrzeigersinn, die andere nur einen Halbkreis (etwa von 10 Uhr bis 5 Uhr auf dem Zifferblatt).



Sonnenmond

6. Knie zum Bauch

Umschließen Sie die Beine Ihres Babys und führen Sie die Knie behutsam zum Bauch. Zählen Sie langsam bis sechs.

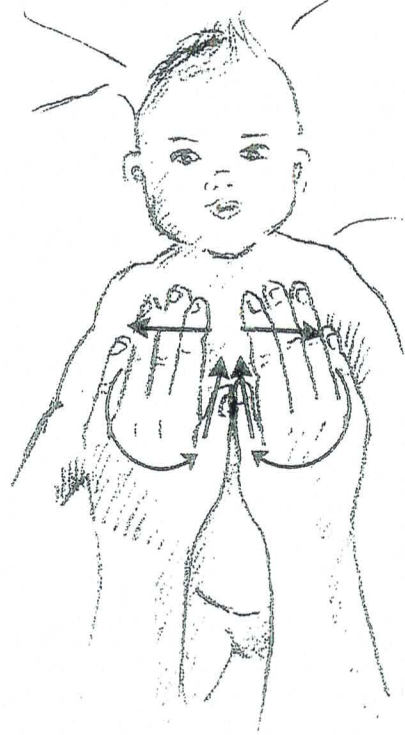
7. Berührungsentspannung

Um Ihrem Baby bei der Entspannung zu helfen, setzen Sie Ihre Stimme, Hände, rhythmisches Wiegen, Streicheln und leichtes Klopfen ein.

Brust

1. „RUHENDE HÄNDE“

2. OFFENES BUCH



3. SCHMETTERLING



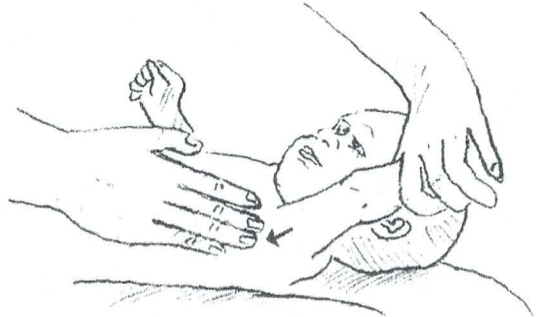
4. INTEGRATION

Streichen Sie mit beiden Händen von der Brust über den Bauch bis zu den Füßen aus.

Arme und Hände

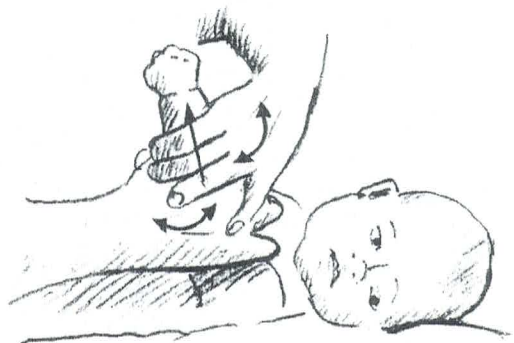
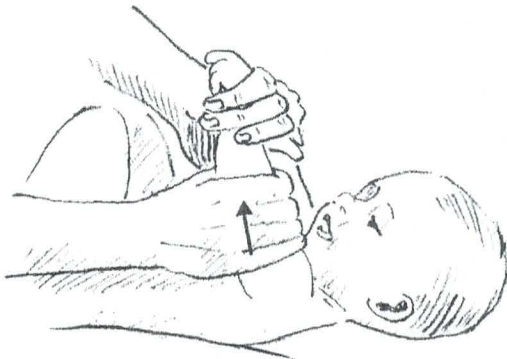
1. „RUHENDE HÄNDE“

2. ACHSELHÖHLENMASSAGE



3. INDISCHES STREICHEN

4. UMSCHLIESSEN UND GLEITEN

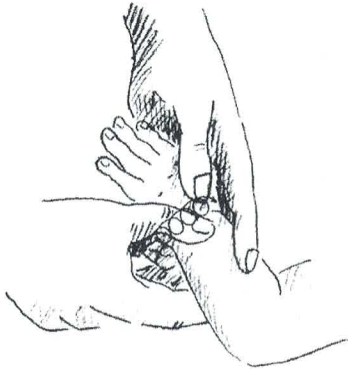


5. HANDINNENFLÄCHE UND FINGER UMREISEN

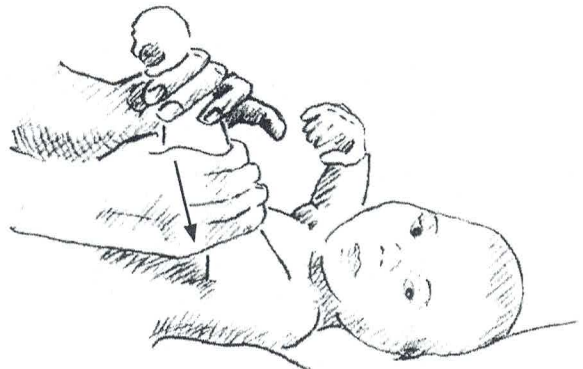
6. HANDRÜCKEN



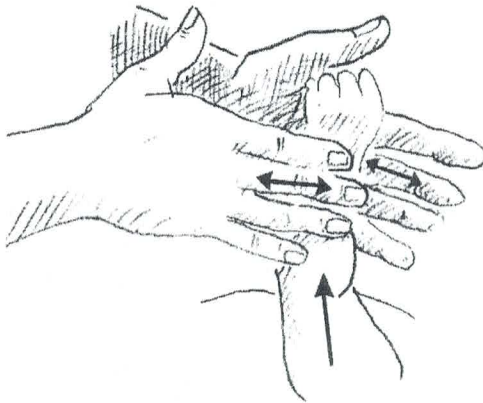
7. KREISE UMS HANDGELENK



8. SCHWEDISCHES STREICHEN



9. ROLLEN



10. BERÜHRUNGSENTSPANNUNG

11. INTEGRATION

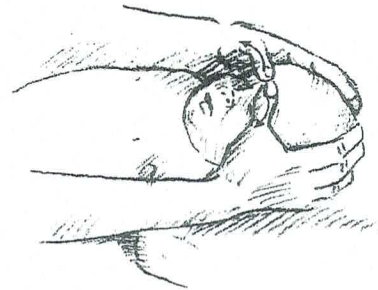
Streichen Sie mit Ihren Händen in einer einzigen Bewegung von den Schultern über die Brust, den Bauch, die Beine bis zu den Füßen des Babys aus.

Gesicht

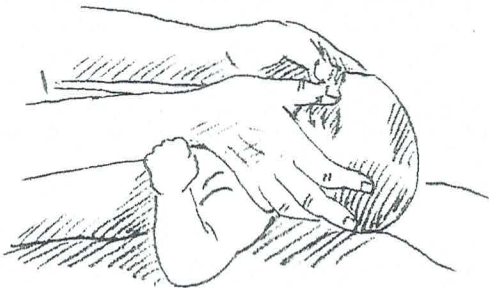
1. OFFENES BUCH



2. DAUMEN ÜBER AUGENBRAUEN



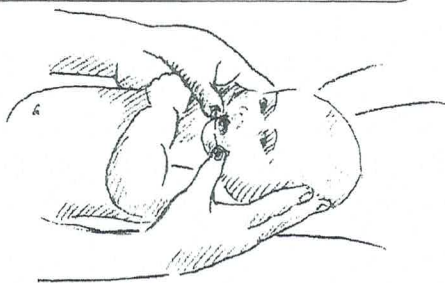
3. HOCH ZUR NASENWURZEL, RUNTER ZU WANGENKNOCHEN



4 A. LÄCHELN OBERHALB DER OBERLIPPE



4 B. LÄCHELN UNTERHALB DER UNTERLIPPE



5. KREISE UM DAS KIEFERGELENK



6. UM DIE OHREN ZUM KINN



Rücken

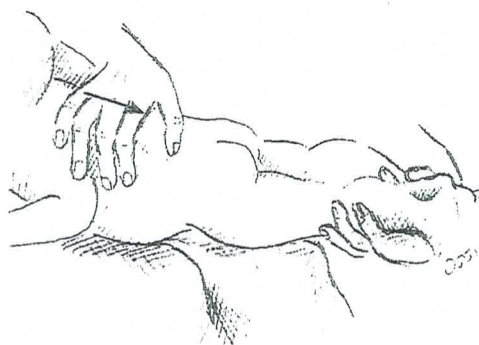
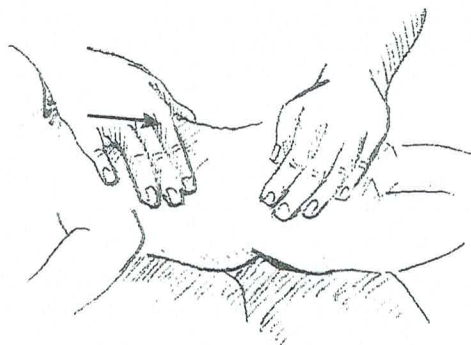
1. „RUHENDE HÄNDE“

2. VOR UND ZURÜCK



3. AUSSTREICHEN VON SCHULTER ZUM PO

4. AUSSTREICHEN VON SCHULTERN ZU DEN FÜßEN



5. KREISE AUF DEM RÜCKEN

6. KÄMMEN



Sanfte Übungen

Bei diesen Bewegungen werden die Arme und Beine des Babys sanft gestreckt, Bauch sowie Becken massiert und die Wirbelsäule ausgerichtet.

Gehen Sie behutsam und mit Spaß vor. Verbinden Sie die Übungen mit Reimen und Spielen.

1. Arme Kreuzen

Kreuzen Sie die Arme Ihres Babys dreimal vor der Brust, wobei abwechselnd erst der eine, dann der andere Arm oben liegt. Dann strecken Sie die Arme sanft zu beiden Seiten.

Der Rhythmus ist: kreuzen – kreuzen – kreuzen – öffnen. Wiederholen Sie diese Übung.

2. Arm und Bein kreuzen

Halten Sie einen Arm am Handgelenk und das gegenüberliegende Bein am Knöchel. Führen Sie den Arm sanft nach unten zum Rippenbogen und den Fuß hinauf zur gegenüberliegenden Schulter (wobei sich das Knie beugen und nach außen zeigen sollte). Nun kreuzen Sie Arm und Bein wieder, aber diesmal liegt der Arm oberhalb vom Bein. Kreuzen Sie erneut so, dass der Arm unterhalb des Beines liegt. Nun strecken Sie den Arm und das Bein in entgegengesetzter Richtung aus.

Der Rhythmus ist: kreuzen – kreuzen – kreuzen – öffnen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm und Bein.

3. Beine kreuzen

Kreuzen Sie die Beine dreimal vor dem Bauch, wobei abwechselnd erst das eine, dann das andere Bein oben liegt. Dann strecken Sie die Beine behutsam in Ihre Richtung.

Der Rhythmus ist: kreuzen – kreuzen – kreuzen – strecken. Wiederholen Sie diese Übung.

4. Auf und Ab

Führen Sie beide Beine gleichzeitig zum Bauch, dann strecken Sie sie wieder aus. Wenn das Baby gegen das Beugen oder Strecken der Beine Protest erhebt, wiegen Sie die Beine leicht und ermuntern sie es zu entspannen.

Wiederholen Sie dies mehrmals.

5. Rad fahren

Führen Sie sanft die Knie abwechselnd zum Bauch, dann wiegen Sie sie ausgestreckt zur Entspannung.

Der Rhythmus ist: beugen – beugen – beugen – ausstrecken. Wiederholen Sie diese Übung.