

Vimala Schneider

**B** **A** **B** **v**  
**-S** **-lx**

Praktische **Anleitung** für  
**Mütter** und **Väter**

**KÖSEL**

# Inhalt

Danksagung 13

Vorwort 15

Ein Geschenk der Berührung (Peggy O'Mara) 15

Vorwort von Dr. Stephen Berman 18

Einführung 19

Warum sollen Sie Ihr Baby massieren? 27

Eine jahrhundertealte Tradition 27

Können Babys mit zu viel Liebe »verzogen« werden? 28

Die Vorteile der Hautstimulation 30

Stress und Entspannung 34

Bis ins Erwachsenenalter 37

Die sinnliche Welt des Babys 39

Berührung und Bewegung 39

Geschmack und Geruch 40

Sehen und Hören 40

»Babystimulation« 43

Bindung, Zugehörigkeit und Babymassage 47

Die Bedeutung von Bindung, Zugehörigkeit und Babymassage 47,  
Kindertagesstätten 50

Die wichtigsten Elemente von Bindung und Zugehörigkeit 53  
Verspätete Bindung 56

## Besonders für Väter 59

Papa, bring dich von Anfang an mit ein! 59  
Warten Sie nicht auf eine Einladung! 60  
Fürsorglicher Mann - erfolgreiche Frau:  
Sie können etwas dazu beitragen 61

## Wie Sie und Ihr Baby lernen, sich zu entspannen 65

Visualisieren Sie, wie Sie und Ihr Baby sich entspannen 65  
Sind Sie entspannt? 66 • Kontrollierte Bauchatmung 67  
Berührungsentspannung 69 • Handauflegen 71

## Musik und Massage 73

Wiegenlieder aus aller Welt 74  
Spielen Sie Musik und erzählen Sie Geschichten 77

## Vorbereitung 79

Wann sollen Sie beginnen? 79  
Zu welcher Zeit und wo? 79  
Wärme 81 • Haltung 82 • Wiegeposition 82  
Was Sie brauchen 83 • Wahl des Massageöls 83  
Die Massagetechnik: Wie viel Druck ist nötig? 85

## Wie Sie Ihr Baby massieren 87

Entspannen Sie sich vollkommen und atmen Sie tief durch 87  
Bitten Sie um Erlaubnis, bevor Sie anfangen 89  
Nur Sie beide 90 • Darf ich deine Beine und Füße massieren? 91  
Darf ich dein Bäuchlein massieren? 97  
Darf ich deine Brust massieren? 102  
Darf ich deine Arme und Hände massieren? 106  
Darf ich dein Gesicht massieren? 111  
Darf ich deinen Rücken massieren? 114 • Sanfte Übungen 117  
Kurzmassage 121 • Überblick über die Massagebewegungen 122

## Schreien, Quengeln und andere Formen der Babysprache 125

Tragen 126 • Wie macht sich das Baby bemerkbar? 127  
Entwicklungsphasen 128 • Quengeln 130 • Schreien 132  
Wie Sie Ihrem Baby zuhören 136

## Leichte Erkrankungen und Koliken 139

Fieber 139 • Erkrankungen der Atemwege 139 • Schnupfen 140  
Blähungen und Koliken 140 • Massage bei Koliken 141

## Das Frühgeborene 147

Wie Sie Ihr Frühgeborenes im Krankenhaus massieren 149  
Wie fangen Sie an? 150 • Blickkontakt 151  
Besonders empfindliche Stellen 152 • Stress-Signale 153  
Wie Sie das Frühgeborene zu Hause massieren 153

## Das Sorgenkind 157

Bindung und Zugehörigkeit bei behinderten Babys 157  
Zerebrale Entwicklungsstörungen 159  
Sehbehinderungen 161 • Hörbehinderungen 162  
Wie man Babys mit schweren Erkrankungen massiert 163

## Das größere Kind und Geschwisterbindung durch Massage 165

Auch große Kinder brauchen Berührung 165  
Wie fangen Sie an? 167  
Alter und Entwicklungsstadium des Kindes 168  
Reime und Fingerspiele für das ältere Baby 170  
Fingerspiele für die Dehn- und Streckübungen 174  
Wie man dem größeren Kind hilft, sich an ein neues Geschwisterchen  
zu gewöhnen 175 • Achtsame Berührung 177

Das Adoptiv- oder Pflegekind 179  
    Zugehörigkeit 179  
    Gestaltung der Eingewöhnungszeit 181  
Wie Sie Ihr Adoptiv- oder Pflegekind massieren 185

Tipps für Eltern im Teenageralter 189  
    Für Teeny- Väter 191

    Anhang 193  
Quellennachweise und Literaturempfehlungen 193  
    Kontaktadressen 200  
    Über die Autorin 205