

# Babymassage

## Vorbereitung



1

### UMGEBUNG WARM HALTEN

Nutze dafür eine Wärmelampe über der Liegefläche und wärme den Raum auf ca. 24 Grad vor.



2

### ÖLE BEREIT STELLEN

Nutze hier natürliche Öle wie Kokosöl oder Mandelöl. Bei Bauchweh helfen Anis- oder Kümmelöl.



3

### BEQUEME UNTERLAGE

Nutze eine warme, weiche und bequeme Unterlage. Oder lege dein Baby auf deine Beine - dies fördert die Bindung.



4

### WARMER HÄNDE

Erwärme deine Hände vor der Massage. Reibe sie mit dem Öl schnell aneinander, so dass sie sich aufheizen.



5

### LEGE DEN SCHMUCK AB

Kurze Nägel und kein Schmuck sind wichtig, damit du dein Baby nicht verletzt.



6

### KURZE DAUER ZU BEGINN

Beginne mit 10minütigen Massagen, wenn das Baby sich langsam daran gewöhnt hat, kannst du die Dauer bis zu 20 Minuten steigern.