

# Babymassage in der Kita und zu Hause



**Babys lieben Streicheleinheiten. Beim Wickeln, zwischen den Ruhephasen, zu Hause oder in der Kita. Wir erklären, warum sie gut tut und worauf zu achten ist.**

Massagen sind angenehm und wohltuend. Deshalb bieten wir sie auch in einigen unserer Kitas an. Wir sprechen natürlich vorher mit den Eltern darüber, wenn die Kinder hin und wieder beim Wickeln massiert werden. Lesen Sie, weshalb Babymassagen in den Alltag von Eltern und Kind gehören.

## Das Baby erlebt sich und seine Welt

Durch die Massage erlebt das Baby sich und seine Welt. Zudem ist Berührung für das Baby die erste Sprache, die es „spricht“. Es sendet Körpersignale aus und erfährt eine Bindung, die für die Entwicklung von essentieller Bedeutung ist. Die Forschung hat dabei etwas Beruhigendes festgestellt: Die Eltern agieren diesbezüglich meist intuitiv richtig.

## Dafür ist die Massage gut

Die Massage schließt an die Erfahrungen des Babys im Mutterleib an und das Baby erfährt nun also auch in der Welt, in die es hineingeboren wurde, diese Sicherheit. Das ist angenehm und wohltuend. Hier eine Auswahl, was die Massage bewirkt:

- Sie reguliert das autonome Nervensystem und das Immunsystem.
- Sie unterstützt die Verdauung und reduziert Blähungen. Viele Säuglinge leiden im ersten Lebenshalbjahr unter 3-Monats-Koliken und Blähungen. Die Massage beruhigt den Magen-Darm-Trakt und hilft dabei, den Druck abzulassen.
- Durch die Massage vertieft sich die Atmung.
- Sie wirkt ausgleichend bei Körperspannung. Es gibt Lockerungsmassagen, um Spannungen im Kiefer oder im Rücken zu lösen.
- Sie unterstützt die Entwicklung. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass liebevolle Berührung zu vermehrter Ausschüttung von Oxytocin führt, dadurch wird das für die Gehirnentwicklung nicht förderliche Stresshormon Cortisol vermindert.
- Sie stärkt die Bindung.

## Das braucht es für die Babymassage

- **Raum:** Er sollte ruhig und warm sein, das Licht ist gedämpft.
- **Ausstattung:** Als Unterlage eignen sich weiche Babydecken und Handtücher.
- **Hilfsmittel:** Massiert werden kann mit oder ohne Babyöl. Werden die Massagen in der Kita angeboten, ist es ratsam, dass jedes Baby sein eigenes Öl von zu Hause gestellt bekommt.

## Respektvoller Umgang

Die Begegnung mit dem Baby erfolgt stets mit Respekt und Achtsamkeit. Das äussert sich in einfachen Dingen:

- Um-Erlaubnis-Fragen geschieht, indem die Körpersignale des Babys beobachtet werden.



April 2022

- Keine Massage, wenn das Baby hungrig oder müde ist.
- Die Berührungen sind sanft, aber eindeutig und für das Kind nachvollziehbar.
- Das Baby bestimmt Rhythmus und Tempo der Massage, die Massage erfolgt mit dem Kind, nicht an ihm.
- Die Bewegungen gehen vom Kopf in Richtung Füße und von der Mitte des Körpers nach aussen.
- Es gibt auch Situationen, in denen das Baby besser nicht massiert wird, beispielsweise wenn es kränkelt oder es sich unwohl fühlt und weint.
- Auch ist nach medizinischen Indikationen wie einem Leisten- oder Nabelbruch geboten, Brust, Bauch und Becken nicht zu belasten.