

## Die Babymassage – Wertvolle Tipps von Ihrem NUAD Team

An alle Mamis, Papis, liebevolle Eltern

Massage heißt bei Groß und Klein.... ZÄRTLICHE Berührungen mit den Händen und nicht nur das Einreiben des Körpers mit Lotion oder Öl.

Liebevolle Berührungen fördert die Beziehung, regt Durchblutung und Atmung an und fördert die Abwehrkräfte.

Nur 1-2 Tropfen Nuad Öl® machen Ihre Hände geschmeidig und zart,

Die Babymassage oder Kindermassage stammt ursprünglich aus Indien und ist dort unter dem Namen **Kumara Abhyanga im Ayurveda** verwurzelt. Sie wurde von dem Franzosen **Frédéric Leboyer**, dem Begründer der **sanften Geburt**, in den 1970er-Jahren aufgegriffen und in Europa weitergegeben, weswegen sie hier auch häufig **Leboyer-Massage** genannt wird.

Die Babymassage trägt zur Entspannung und zur Entwicklung des Empfindungsvermögens bei. Oft hilft eine Massage auch gegen **Blähungen und Unruhe**.

Gerade bei Säuglingen im Alter zwischen 4 bis 6 Wochen wirkt eine sanfte Massage gegen die Dreimonatskoliken. Aber auch Kleinkinder genießen die körperlichen Streicheleinheiten. Quellenhinweis: <http://de.wikipedia.org/wiki/Babymassage>

Die Babymassage unterscheidet sich grundsätzlich von medizinischer Massage, da alle Bewegungen sanft ausgeführt werden. **Zärtliche Berührung steht im Vordergrund.**

Der Zeitpunkt der Massage sollte so gewählt werden, dass Ihr Baby weder hungrig noch müde ist. Ideal ist 1 Stunde vor dem Schlafengehen, ältere Säuglinge können danach gebadet werden, jüngere bitte nicht da die Massage schon allein anstrengend ist.

Bitte massieren Sie nur so lange, wie es dem Baby Spaß macht. Dreht sich Ihr Baby weg oder wird unruhig beenden Sie die Massage. Ansonsten können Sie bis zu 20 Minuten Ihre sanften Streicheleinheiten ausführen.

Achten Sie bitte auf eine Raumtemperatur von etwa 25 Grad Celsius, um eine schnelle Auskühlung des kleinen Körpers zu vermeiden.

**Wichtiger Tipp:** Bitte achten Sie darauf, dass Sie selbst warme Hände haben!

Beginnen sie früh mit den Übungen, am besten ab der 4. Woche mit ca. 2 Minuten, die Dauer wird dann täglich etwas gesteigert und kann je nach Alter (Kleinking) auch bis zu 30 Minuten dauern.

Massieren Sie bitte behutsam Arme und Händchen, Beine und Füßchen, und zwar mit sanften Druck im Uhrzeigersinn.

Brust und Bauch und zum Abschluss der Rücken werden vom Nacken zum Po zart ausgestrichen. Das Gesicht wird nicht massiert!

Unsere naturreinen NUAD® BIO Öle wie Mandelöl, Aprikosenkernöl oder Calendulaöl eignen sich hervorragend, um Hautreizungen und die Entstehung von Allergien zu vermeiden.

**TIPP:** Wärmen Sie die Öle zuvor etwas an.

Massieren Sie Ihr Baby nur, wenn auch Sie selbst die dafür nötige Ruhe und Geduld haben. Wird Ihr Kind unruhig, ängstlich oder fängt an zu schreien, hören Sie bitte sofort auf. Ist Ihr Baby/Kind krank, hat es Durchfall dann verzichten Sie auf eine Massage.

NUAD Öl® Ein Tropfen  bewegt Ihre Welt

Nuad - OneForLove GmbH

Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713 info@oneforlove.de  
Shop [www.nuadoel.de](http://www.nuadoel.de) Informationsseite [www.oneforlove.de](http://www.oneforlove.de) Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.