

Vimala Schneider

B **A** **B** **v**
-§ -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