

Baby-Massage

Glückliche Babys durch sanfte Berührung

Dr. Alan Heath & Nicki Bainbridge
Fotos: Julie Fisher



Dorling Kindersley

INHALT

ZUR EINFÜHRUNG 7

GRUNDTECHNIKEN

Wozu ist Massage gut? 12 ❖ Massagevorbereitung 14 ❖ Es geht los 16

DIE VORDERSEITE DES BABYS

Arme und Hände 18 ❖ Die Brust 20 ❖ Der Bauch 21

Beine und Füße 22 ❖ Ausstreichen der Vorderseite 25

DIE RÜCKSEITE DES BABYS

Der Rücken 26 ❖ Das Gesäß 30 ❖ Die Beine 31

Ausstreichen der Rückseite 31

KOPF UND GESICHT

Der Kopf 32 ❖ Das Gesicht 33

DEHNUNGEN

Dehnen der Arme 36 ❖ Dehnen der Beine 37

Abfolge von Arm- und Bein dehnungen 38 ❖ Ausstreichen 39

TÄGLICHE PFLEGE

Nach dem Baden 42 ❖ Beim Wickeln 44 ❖ Einschlafrituale 46 ❖ Kleinkinder-Spiele 48

Indische Massage 52 ❖ Afrikanische Massage 54 ❖ Kinder mit Behinderungen 56

MASSAGE FÜR JEDES ALTER

Frühgeborene 62 ❖ Neugeborene 68 ❖ Ältere Babys 72 ❖ Kleinkinder 74

LINDERUNG BEI HÄUFIGEN PROBLEMEN

Koliken und Blähungen 78 ❖ Verstopfung 82 ❖ Anhaltendes Schreien 84 ❖

Die ersten Zähne 86 ❖ Trockene Haut 87

FRAGEN UND ANTWORTEN 90

REGISTER 94

NÜTZLICHE ADRESSEN 95

QUELLEN/DANKSAGUNGEN 96