



Baby-Foto-wettbewerb

mit Online-Abstimmung.
Thema: «Kind beim Essen»

Laden Sie bis spätestens 26. Mai 2015 das schönste Bild Ihres Babys (0 bis 3 Jahre) beim Essen oder Trinken auf unsere Fotogalerie auf www.vitagata.ch.

Die 30 Kinder mit den meisten Stimmen kommen in die Endauslosung. Eine Jury wählt die sechs Gewinner.

Es lohnt sich, Freunde und Bekannte zum aktiven Mit-Voten aufzufordern. Das Online-Voting ist bis am 31. Mai 2015 geöffnet.

1. Preis: Ein professionelles Fotoshooting für Ihr Baby im Juli/August in Ihrer Nähe in der Schweiz im Wert von 1000 Franken.

2.–6. Preis: Gutscheine für Babynahrung im Wert von je 250 Franken.

Als Dankeschön erhalten alle Teilnehmer einen Bon für eine Gritts-Kekspackung.



vitagate.ch
Jeden Tag einen Milliliter gewonnen.



Sanfte Streicheleinheiten für die Kleinsten

Drücken und Kneten wie bei Massagen für Erwachsene sind bei Babys tabu. Streichen Sie stattdessen fein und zärtlich über die Haut Ihres Kindes. Drogistin und Naturheilpraktikerin Katrin Fries zeigt, wie das Verwöhnprogramm richtig geht.

Lust auf eine Extraportion Nähe zu Ihrem Kind? Dann ist eine Babymassage genau das Richtige. Sie spendet viel Wärme, Geborgenheit und Zärtlichkeit und intensiviert die Eltern-Kind-Bindung. Und das ist noch lange nicht alles: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass massierte Kinder entspannter sind, seltener weinen und besser schlafen. Bei Bauchschmerzen oder Koliken kann eine Bauchmassage Wunder wirken. Und schliesslich stimulieren Massagen die Atmung, unterstützen das Immunsystem und verbessern die Muskelkoordination.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht

Eine Babymassage hat also viele positive Effekte. Vorausgesetzt, Sie wissen, wie Sie Ihr Kind massieren sollten und es dem Kind gefällt. **Katrin Fries**, Naturheilpraktikerin und Inhaberin der Drogerie Salute in Langenthal (BE): «Sobald Eltern das Gefühl haben, dass sich ihr Kind während einer Massage nicht wohlfühlt, sollten Sie entweder darauf verzichten oder versuchen herauszufinden, woran es liegt. Vielleicht ist es bloss hungrig, müde oder friert.» Fries ist spezialisiert auf Lymphdrainage und Fussreflexzonenmassage.

«Die Raumtemperatur sollte bei einer Babymassage etwa 25 Grad sein und das Kind bequem in gewohnter Umgebung liegen», rät Fries. «Achten Sie zudem darauf, dass Ihre Hände warm sind. Fühlt sich der Spross nicht wohl, weint er vielleicht, verspannt oder versteift sich.» Wichtig ist zudem, dass die Massage immer etwa nach dem gleichen Schema verläuft. Gewohnte Abläufe geben dem Baby Sicherheit.

Nie zu jung für eine Massage

«Mit einer Babymassage können Sie schon in den ersten Tagen nach der

Geburt beginnen», sagt die eidgenössisch diplomierte Drogistin. Babymassagen sind etwas Zärtliches, Feines. Denn anders als bei Massagen für Erwachsene wird nicht gedrückt und geknetet, sondern es gibt sanfte Streicheleinheiten.

Ein Massagekurs ist nicht zwingend nötig, aber manchmal hilfreich. «Wer Gemeinschaft und Anleitung mag oder sehr unsicher ist, dem empfehle ich einen Kurs.» Für Eltern, die ihr Baby ohne professionelle Hilfe massieren wollen, hat Fries ein paar Tipps parat:

- Massieren Sie grundsätzlich immer im Uhrzeigersinn und von oben nach unten.
- Führen Sie die Massagebewegungen ruhig, langsam und locker durch.
- Hören Sie mit der Massage auf, sobald das Kind keine Lust mehr hat. Erzwingen Sie nichts.
- Eine Babymassage macht meistens müde. Massieren Sie Ihr Kind also am besten vor dem Schlafengehen.
- Passen Sie auf, wenn Sie lange Fingernägel haben, sie sollten Ihnen beim Massieren nicht in die Quere kommen.
- Nehmen Sie sich Zeit, damit die Baby-massage für Gross und Klein ein positives Erlebnis ist.

Bevor Sie mit der Massage beginnen, legen Sie Ihr Kind bequem auf den Rücken. Dann können Sie es begrüssen, es sozusagen darauf vorbereiten. Dazu legen Sie eine Hand für ein paar Sekunden auf den Bauch oder die Brust des Babys. Jetzt gehts los!

Vier einfache Übungen

Beine und Füsse

- Das Kind liegt auf dem Rücken.
- Halten Sie mit einer Hand das linke Bein sanft an der Fussfessel fest. Streichen Sie mit der anderen Hand



Ein Genuss für Eltern und Kind: Bei der Brustmassage streichen Sie mit beiden Händen sanft vom Brustbein aus nach aussen über die Brust und die Oberarme.

vom Oberschenkel Richtung Fuss. Dann verwöhnen Sie die linke Fusssohle. Massieren Sie diese mit Ihrem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen. Zum Schluss streichen Sie die Zehen einzeln aus. Danach sind das rechte Bein und der rechte Fuss an der Reihe.

Arme und Hände

- Das Kind liegt auf dem Rücken.
- Halten Sie das Handgelenk sanft fest. Wahlweise das linke oder das rechte zu-

erst. Dann streichen Sie vom Oberarm Richtung Unterarm bis zur Hand. Beugen Sie danach die Händchen leicht nach oben und unten. Massieren Sie wie bei der Fusssohlenmassage die Handinnenfläche mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Allerdings sollten Sie das erst bei Babys tun, die nicht mehr nur Fäustchen machen.

Brust- und Bauchraum

- Das Kind liegt auf dem Rücken.
- Streichen Sie vom Brustbein aus sanft

nach aussen über die Brust und die Oberarme.

– Legen Sie die Hände auf die Brust Ihres Babys. Streichen Sie mit beiden



Pflegeöle erleichtern die Massage und pflegen die Haut des Babys. Drogistinnen und Drogisten können Ihnen bei der Wahl des richtigen Produktes helfen.

Händen gleichzeitig beiden Aussenseiten des Oberkörpers entlang bis zum Becken oder zur Leiste.

– Streichen Sie mit einer Hand von der linken Schulter zur diagonal gegenüberliegenden Hüfte. Anschliessend streichen Sie von der rechten Schulter zur linken Hüfte.

– Bei Bauchkrämpfen und Blähungen: Machen Sie mit einer Handfläche langsame Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn. Und zwar unter dem Rippenbogen um den Bauchnabel herum. Lassen Sie die Bewegung zwischendurch über das linke Bein auslaufen. Einfach mit der Hand vom linken Oberschenkel Richtung Fuss streichen.

Rücken

– Das Kind liegt auf dem Bauch.

– Streichen Sie mit beiden Händen von den Schultern und Schulterblättern bis über den Po hinaus. Die Wirbelsäule in der Mitte wird nicht berührt. Auch Querstreichungen, also im 90-Grad-Winkel zur Wirbelsäule, empfinden viele Babys als angenehm.

Eine Verabschiedung rundet die Massage ab. Das Kind liegt auf dem Rücken. Streichen Sie zärtlich vom Oberkörper bis über die Füsse hinaus. Wenn das Baby mag, können Sie es auch noch am Kopf streicheln.

Text: Vanessa Naef
Foto: Corinne Futterlieb

Mehr Wissen:
Was Ihr Baby alles braucht, finden Sie auf vitagate.ch.

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.



Jetzt die neue Drogerie-App herunterladen



An einem Frühlingstag auf Familienausflug, der Sohn schlägt sich das Knie auf und Sie haben kein Pflaster? Oder unterwegs zum Schwangerschaftsturnen und das Lieblingsdeco liegt noch zu Hause?

Hier hilft die neue Drogerie-App, rasch und zuverlässig. Je nach Bedarf können Sie die nächste Drogerie oder auch eine bestimmte Marke oder Dienstleistung suchen. Laden Sie die DROGERIE-APP jetzt gratis auf Ihr iPhone!



Die neue Bimbosan HA Folgemilch:
Schützt bei Allergierisiko.



Muttermilch ist fürs Baby das Beste. Gleich danach kommt Bimbosan: Die neue hypoallergene (HA) Folgemilch ist dank der speziellen Aufspaltung des Molkeproteins ideal für alle allergiegefährdeten und besonders empfindlichen Säuglinge. Mit bester Schweizer Milch schmeckt sie besonders gut, ist glutenfrei, sättigend und enthält alle wichtigen Nährstoffe, die Ihr Baby braucht.

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf bimbosan.ch oder unter 032 639 14 44



Bimbosan swiss product
Für jeden Babytag.