

CHRISTINA VOORMANN | DR. MED. GOVIN DANDEKAR

BABYMASSAGE

Das
meistverkaufte
Buch zur
Babymassage

RATGEBER KINDER

G|U

CHRISTINA VOORMANN | DR. MED. GOVIN DANDEKAR

BABYMASSAGE

Das
meistverkaufte
Buch zur
Babymassage

RATGEBER KINDER

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



CHRISTINA VOORMANN

Expertin für Ayurvedische Massagen und
Naturkosmetik

DR. MED. GOVIN DANDEKAR

Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt
ganzheitliche Verfahren und Ayurveda

»Nähe und Hautkontakt sind die wichtigsten
Geschenke, die wir unseren Kindern machen
können!«



EIN WORT ZUVOR

Die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit existiert seit Menschengedenken. Jeder braucht liebevolle Berührungen, besonders aber die Kleinsten: die Babys. Was die westliche Wissenschaft nach intensiver Forschungsarbeit als Grundlage für ein langes, gesundes Leben wiederentdeckt hat, wird in anderen Kulturen seit jeher praktiziert: Babymassage ist in vielen asiatischen und afrikanischen Ländern, aber auch bei indianischen Völkern seit Jahrhunderten selbstverständlich. Wir Menschen aus der »modernen«, industrialisierten Welt haben dagegen schon fast verlernt, wie viel wir mit einer sanften Berührung geben können. Dabei ist es ganz einfach: Wir brauchen nur etwas Zeit, Liebe und unsere Hände. Dieses Buch will Ihnen helfen,

Ihr Baby mit Massagen zu verwöhnen, ihm mit Ihrer liebevollen Berührung einen »Vorrat« an Vertrauen, Liebe und Selbstbewusstsein mitzugeben, um damit den Grundstein für ein gesundes Leben zu legen. Die Massagen, Tipps und Rezepturen dafür orientieren sich zum Teil an der Gesundheitslehre Ayurveda, deren Ziel es ist, ein langes, zufriedenes und gesundes Leben zu ermöglichen. Ich freue mich besonders, dass Dr. med. Govin Dandekar, einer der wenigen in Europa ansässigen Ayurveda-Ärzte, bereit war, als Koautor mitzuwirken. Als Mutter von vier Kindern weiß ich um die Gefühle, Ängste und Wünsche einer Frau nach der Geburt. So war es mir ein tiefes Bedürfnis, ein Kapitel in dieses Buch aufzunehmen, das sich dem Wohlbefinden der Mutter widmet. Nicht zuletzt soll dieses Buch dazu ermutigen wieder mehr zu streicheln, zu umarmen und zu berühren.

Christina Voormann



BERÜHRUNG IST LEBEN

BERÜHRUNGEN SIND VIEL MEHR ALS NUR
ANGENEHM: RICHTIG VERABREICHT SIND SIE EINE
WOHLTAT FÜR GROSS UND KLEIN UND FÜR DIE
ALLERKLEINSTEN SIND SIE SOGAR
LEBENSNOTWENDIG.



HAUTKONTAKT – NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Wer einen anderen sanft berührt, kann damit deutlicher als mit jedem Wort seine Zuneigung zeigen und gleichzeitig Wohlbefinden auslösen. Inzwischen ist sogar erwiesen, dass Hautkontakt heilen kann. Kein Wunder also, dass seit Hunderten von Jahren gerade in Lebensphasen, in denen Menschen besonders hilfsbedürftig, verletzlich oder erschöpft sind, Massagen zur Heilung eingesetzt werden. Doch Massage kann noch mehr: Sie bietet den Menschen die Möglichkeit, ihr Bedürfnis nach Körperkontakt, Wärme und Geborgenheit zu befriedigen. Sie erfüllt das tiefe menschliche Bedürfnis, zu berühren und berührt zu werden, sie wirkt über die Haut auf den gesamten Körper und all seine Organe ein. Massage strafft das Gewebe, stärkt die Muskulatur und lindert Schmerzen – und hilft nicht zuletzt der Seele mit einfühlsamen Streicheleinheiten.

Sanft heilen mit Massagen

Lange war die positive Wirkung von Massagen in der westlichen Medizin in Vergessenheit geraten – bis sie vor etwa 100 Jahren von Georg Groddeck, dem Begründer der Psychosomatik, wiederentdeckt wurde. Er begann als Erster, Massagen in seine Arbeit zu integrieren. Dabei nutzte er vor allem die Tatsache, dass die Massage mit allen Sinnen aufgenommen wird: Fühlen und Riechen, Sehen und Hören werden gleichzeitig angesprochen. Massagen lösen aber auch seelisches und körperliches Wohlbefinden aus, der Hautkontakt wirkt stressabbauend, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt. Hinzu kommt, dass der Patient durch eine Massage seinen Körper wieder bewusster wahrnimmt.

Die Haut – ein empfindsames Sinnesorgan

Die Haut ist das größte Organ des Menschen – ausgebreitet würde sie eine Fläche von knapp zwei Quadratmetern bedecken, über 500 000 Sinneszellen geben ihre Wahrnehmungen an das Rückenmark weiter. Damit lösen Berührungen die tiefstmögliche Sinnesempfindung des Menschen aus, stärker als das Riechen, Schmecken, Hören und Sehen. Wie empfindlich das »Medium« Haut ist, wird deutlich, wenn wir auf Reize reagieren. Denn wer von uns kennt das nicht: Wir erröten vor Scham, werden blass vor Schreck oder bekommen bei einem unheimlichen Film eine Gänsehaut.

Aber auch in allen Sprachen belegen zahlreiche Redewendungen, wie wichtig uns Menschen die Haut ist und welch enger Zusammenhang zwischen unserem seelischen Befinden und der Haut besteht: Man möchte beispielsweise ab und an »aus der Haut fahren«, Erlebnisse können einem »unter die Haut gehen« und manchmal wäre es ganz gut,

weniger dünnhäutig zu sein und eine »Elefantenhaut« zu haben.

INFO

MASSAGEN FÜR ALLE BEDÜRFNISSE

Wer denkt, dass man nur mit einer langwierigen Ausbildung fachkundig massieren kann, hat nur teilweise recht. Wenn es darum geht, eine bestimmte Krankheit zu behandeln, ist es natürlich besser, wenn man sich an einen ausgebildeten Masseur wendet. Wenn es aber in erster Linie darum geht, das Wohlbefinden eines Menschen durch eine sanfte Massage zu verbessern, kann jeder zum Masseur werden: Zugewandtheit, Aufmerksamkeit und die Anwendung einiger weniger Grundgriffe reichen für diesen Zweck vollkommen aus.

Die therapeutische Massage

Eine therapeutische Massage wird gezielt eingesetzt, um verschiedene Beschwerden des Bewegungsapparats zu lindern oder andere Krankheiten zu heilen, und gehört mittlerweile auch zum Repertoire der klassischen Schulmedizin. Wer diese Massagen durchführen will, muss eine mehrjährige Ausbildung als Krankengymnast oder Physiotherapeut, Masseur oder Heilpraktiker mit entsprechender Qualifikation absolvieren, da grundlegende Kenntnisse über die Anatomie und die physiologischen Vorgänge im menschlichen Körper für die Behandlungen dringend erforderlich sind. Je nach Diagnose entscheidet der Masseur, welche Massagetechnik am besten geeignet ist, um Wohlbefinden und Gesundheit seines Patienten wiederherzustellen.

Die kosmetische Massage

Im Gegensatz dazu lernt man auf einer Berufsfachschule für Kosmetik ausschließlich Massagetechniken, die der allgemeinen Gesundheits- und Schönheitspflege und dem Wohlbefinden dienen. Absolventen einer solchen Schule sind ebenso wie Teilnehmer eines speziellen Massagekurses nicht berechtigt, therapeutische Massagen anzubieten. Das schließt jedoch nicht aus, dass Sie sich nach einer Behandlung gleich viel wohler in Ihrer Haut fühlen können.

INFO

HÄUFIG VERWENDETE MASSAGEGRIFFE

Es gibt einige Grundgriffe, die auch Laien gefahrlos anwenden können, wenn sie ihre Lieben mit einer Massage verwöhnen möchten:

- **Streichen:** Diese Massagetechnik kann anregend oder entspannend wirken – je nachdem, wie schnell und mit wie viel Druck über die Haut gestrichen wird. Besonders positiv wirkt sich das Streichen mit der flachen Hand auf den Lymphfluss aus.
- **Reiben:** Dabei wird mit der Daumenkuppe oder dem Handballen etwas Druck ausgeübt und in kleinen Kreis- und Spiralbewegungen massiert. Mit Reibungen können Sie Muskelschmerzen lindern und Verspannungen lösen.
- **Kneten:** Bei dieser Technik wird das fleischige Muskelgewebe wie ein Kuchenteig bearbeitet und geknetet. Eine größere Hautpartie wird zwischen die Fingerspitzen genommen, gepresst, gedrückt und gerollt. Eine Knetmassage wenden Sie an, um Muskeln weicher zu machen und das Gewebe kräftig durchzuarbeiten.

Liebevolle Berührungen

Alle Menschen brauchen ihr Leben lang direkten Kontakt zu anderen, doch besonders in den ersten Lebensmonaten ist Körperkontakt lebenswichtig. Er stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes, da es über den Körperkontakt hautnah erfährt, dass es geliebt wird. Kinder, die bei ihrem Start ins Leben viel berührt und gestreichelt werden, können sich später anderen besser mitteilen und erleben glücklichere Beziehungen. Verschiedene aktuelle Studien belegen: Eine liebevolle Berührung ist Nahrung für die Seele.

Warum Babys berührt werden wollen

Der Mutter körperlich möglichst nahe zu sein, das ist gerade in den ersten Lebensmonaten für die gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Kindes von großer Bedeutung. Schließlich prägen die Erlebnisse dieser Monate einen Menschen für sein gesamtes späteres Leben. So konnte in verschiedenen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden, dass der Ursprung von Haltungsschäden, Essstörungen, Komplexen oder Ängsten durchaus in dieser kurzen frühkindlichen Phase zu finden sein kann. Ein Vertreter dieser Theorie ist der bekannte englische Humanwissenschaftler Ashley Montagu. Er beschrieb in seinem 1971 erschienenen Buch »Körperkontakt« siehe > eindringlich, wie wichtig der Hautkontakt nach der Geburt ist. Montagu geht sogar noch einen Schritt weiter, wenn er behauptet, dass Menschen, die in ihrer Kindheit zu wenig Liebe und Zuwendung erfahren haben, als Erwachsene nur noch eingeschränkt empfindungs- und liebesfähig sind.

Massagen machen Babys zufrieden und gesund

Doch nicht nur später im Erwachsenenalter bringt der enge und regelmäßige Haut- und Körperkontakt, der bei einer Massage zwischen Eltern und Kind entsteht, viele Vorteile.

Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßig massierte Babys weniger weinen als ihre nicht massierten Altersgenossen. Sie sind außerdem umgänglicher und Neuem gegenüber aufgeschlossener und sogar ihre motorische Entwicklung wird durch die gezielten Berührungen während der Babymassage positiv beeinflusst.

TIPP

AUCH PAPA IST GEFRAGT

Die Babymassage sollte nicht ein Privileg der Mütter sein. Die väterliche Massage stärkt die Bindung zwischen Papa und Baby und vermittelt dem Kind die Erfahrung, dass auch ein Mann sanft, liebevoll und zärtlich sein kann. Besonders schön ist es für das Kind, wenn die Eltern sich beim täglichen entspannenden Massageritual abwechseln.

Ideal für kranke Kinder

Regelmäßige Massagen tun aber nicht nur gesunden Kindern gut, auch und vor allem Kinder, die unter Krankheiten leiden, profitieren davon: Die regelmäßige Entspannungsmassage – am besten von den Eltern des Kindes verabreicht – hilft dem kranken Kind, Ängste abzubauen, die eine Krankheit verschlimmern und manchmal sogar eine Heilung verhindern können. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen; in manchen Fällen schließt die Krankheit sogar eine Massage aus. Deshalb sollten Sie, bevor Sie Ihr krankes Kind massieren, zuerst mit Ihrem Kinderarzt sprechen.

TIPP

TROCKENE UND LEICHT IRRITIERBARE HAUT PFLEGEN

Seit ein paar Jahren weisen viele Neugeborene ein extrem trockenes, hypersensibles Hautbild auf. Die konkrete Ursache für diese »Pergamenthaut« ist bislang nicht bekannt. Grundsätzlich jedoch basiert trockene Haut auf einer zu geringen Produktion bestimmter Hautfette (Lipide) und einem Mangel an hauteigenen Feuchthaltefaktoren. Beide müssen ersetzt werden, um den aus der Balance geratenen Hautzustand zu normalisieren. Pflegeprodukte mit hohem Wasseranteil sind dazu nicht geeignet, da Wasser die Haut in der Regel noch mehr austrocknet. Thermalwasser bildet in dieser Hinsicht die einzige Ausnahme. Verzichten Sie bei der Pflege also am besten auf alle Produkte, die einen

- hohen Wasseranteil,
- Alkohol und/oder
- ätherische Öle enthalten.

Greifen Sie stattdessen zu

- feuchtigkeitshaltigen Fettsubstanzen wie Shea- oder Mangobutter, Kokosöl oder Cupuacuöl,
- Olivenöl, das einen hohen Gehalt an Ölsäure aufweist,
- südamerikanischem Maracujaöl mit seinen beruhigenden Inhaltsstoffen.
- Bei extrem trockener und sensibler Babyhaut hat sich die Verwendung von Johannisbeersamenöl gut bewährt. Verwöhntipp: Mischen Sie Thermalwasser aus der Apotheke ins Badewasser und massieren Sie Ihr Baby anschließend mit diesem Spezialbalsam: 50 ml Olivenöl, 10 ml Weizenkeimöl, 10 ml Mandelöl, 10 g Kokosöl, 5 g Sheabutter und 3 g Mangobutter im

Wasserbad erwärmen und gründlich vermischen.
Luftdicht verschlossen unter 25 °C aufbewahren.

Starthilfe für »Frühchen«

Wenn Kinder zu früh geboren werden, neigt man bei uns dazu, mit aller zur Verfügung stehenden Technik die fehlende Zeit im Mutterleib zu »ersetzen«.

Selbstverständlich hat der Einsatz der Technik in vielen Fällen seine Berechtigung – schließlich wurden so schon viele Leben gerettet.

Trotz aller Technikbegeisterung sollte man aber nicht ganz vergessen, dass es auch Alternativen gibt, den Kleinen beim Wachsen zu helfen. Auch hier ist es wieder die Berührung, die so positiv wirkt, jene unglaubliche Kraft, die immer noch oft vergessen wird. Dabei kann eine kleine Berührung so viel bewegen: Es ist nämlich längst auch wissenschaftlich erwiesen, dass »Frühchen«, die täglich massiert werden, viel rascher zunehmen als Frühgeborene ohne Hautkontakt.

Doch in den Kliniken tut sich etwas. Immer häufiger haben Eltern die Gelegenheit, ihr frühgeborenes Kind möglichst viel zu berühren, zu streicheln und Haut auf Haut zu spüren. Dieser Körperkontakt kann für die Winzlinge sogar lebensrettend sein.

Das Wissen der Naturvölker lebt bis heute weiter

Seit Urzeiten massieren die Menschen sich gegenseitig. Und auf den ersten Blick hat sich gar nicht so viel geändert: Früher war diese Körperbehandlung vor oder nach einem Jagdzug, einer kriegerischen Auseinandersetzung oder einem sportlichen Wettkampf üblich – und auch heute noch werden Sportler massiert. Doch eins ist heutzutage

grundsätzlich anders: Massagen sollen nicht nur Krankheiten vorbeugen oder heilen, sondern den Körper ganz allgemein fit und geschmeidig erhalten – und natürlich Leib und Seele wohltun.

Kinder sind die Zukunft der Menschheit

Bei vielen Naturvölkern in Afrika und Amerika kennt man die heilende Wirkung des Körperkontakts schon seit Jahrhunderten und in vielen Stämmen hat sich dieses Wissen bis heute erhalten: Gerade die Kleinsten werden ständig am Körper getragen und verbringen so fast den ganzen Tag Haut an Haut mit ihrer Mutter.

»Die Kinder sind unsere Zukunft – sie sind uns nicht nur lieb und teuer, sondern sie sind uns heilig. Sie sind der Schatz der Nation und sie sind unsere Hoffnung, denn in ihnen werden wir weiterleben. Die Lakotakinder kommen mit einem Lächeln und nicht mit einem Schrei auf die Welt. Nach der Geburt wird das Baby ganz sacht auf den Händen gehalten und dann bläst man vorsichtig Luft in die Nase. Darauf niest das Kind seine Atemwege frei.« (Milo Yellow Hair, Lakota-Sioux).

Das Pine-Ridge-Reservat der Lakota-Indianer liegt in Süddakota, USA. Bemerkenswert ist bei den indianischen Kulturen generell der Umgang mit Kindern. So war es früher selbstverständlich, dass sofort nach der Geburt für Mutter und Kind – ähnlich wie in der ayurvedischen Tradition siehe > – ein Erholungs- und Verwöhnprogramm startete, das seit einigen Jahren auf Initiative eines panindianischen Hebammenverbandes wieder praktiziert wird.

Bei den Lakota halfen aber nicht nur Mutter, Großmutter und die Hebamme (indianisch »Hoksiicu«, »Die das Kind holt«), sondern auch noch die meistgeachtete und charakterfesteste Frau des Stammes. Sie kümmerte sich vorwiegend um das Neugeborene, da man überzeugt war, dass ihre guten Eigenschaften sich positiv auf die

persönliche Entwicklung des Babys auswirken würden. War das Neugeborene ein Mädchen, so war es Aufgabe der Hebamme, die gesamte Kindheit zu überwachen und das Mädchen auf seine Frauenrolle vorzubereiten. Unmittelbar nach der Geburt wurde die Nabelschnur mit einem Steinmesser durchtrennt. Nachdem die indianische Hebamme das Neugeborene gesäubert hatte, wurde auch hier das Kind mit fetten Substanzen eingerieben, die vor allem aus Bären- und Wolfsfett gewonnen wurden. Zur täglichen Babypflege gehörte neben diesen Einreibungen aber auch das Baden mit verschiedenen Kräutersubstanzen, die das Kind von Krankheiten reinigen und es davor schützen sollten. Vor dem Bad wurde der kleine Körper des Kindes mit einem Kräuterpulver aus Indianernessel und Pilzen eingerieben.

MAMAS NÄHE SCHENKT GEBORGENHEIT

Die meiste Zeit über befand sich das Kind direkt am Rücken der Mutter. Musste die Mutter arbeiten, so hing das Kleine in seiner Trage immer in ihrer Nähe an einem Baum, wo der Wind es sachte hin und her schaukelte. War ein Kind erkrankt, wurden neben Kräutermixturen vorrangig Zuwendung und Körpernähe als Heilmittel eingesetzt. Hatte das Baby oder Kleinkind Kopfschmerzen, so hielt die Mutter ihre Stirn gegen den Kopf des kleinen Kindes, um durch Konzentration den Schmerz auf ihren Körper zu übertragen. Hatte ein Baby Schnupfen, träufelte die Mutter einige Milchtropfen in die kleinen Nasenlöcher. Damit wurde der Niesreiz ausgelöst, was das Näschen für einige Zeit vom lästigen Schleim befreite. Die vorangegangenen Beschreibungen zeigen, dass die Indianer Nordamerikas – wie die Inder – etwas Entscheidendes erkannt haben: Die Kinder sind heilig und sie sind die Zukunft eines Volkes – eines jeden Volkes.

»Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.«

F. LEBOYER

Traditionelle Naturheilkunde

Und dann ist da noch die Naturheilkunde, die fast überall auf der Welt eine lange Tradition hat. Bereits im 17. Jahrhundert gab es beispielsweise bei den nordamerikanischen Indianern ein ausgeklügeltes Gesundheitssystem, in dem ihr umfangreiches Wissen im Bereich der Kräuterheilkunde, aber auch verschiedene Reinigungsverfahren angewandt wurden. Dazu gehörten unter anderem auch die täglichen Massagen bei Kindern und Erwachsenen.

Doch auch im Orient und vor allem in Indien gibt es eine lange Massagetradition. Die Inder waren schon vor etwa 2 500 Jahren überzeugt, dass die Massage – neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Betätigung und der Anwendung verschiedener Entspannungsmethoden – ein wichtiges Heilmittel und ein Garant für ein gesundes Leben sei. Mehr über die Tradition der Massage in Indien erfahren Sie ab >.

INFO

EIN GEWINN FÜR ELTERN UND KINDER

Massagen können auch eine Wohltat für den sein, der sie ausführt. Vor allem für die Eltern kranker Kinder ist diese Form der Zuwendung besonders schön, da sie sonst eher schwierige Aufgaben zu erfüllen haben: Sie müssen darauf achten, dass ihr Kind eine Diät einhält, regelmäßig bestimmte Medikamente einnimmt oder sein Leben

aufgrund der Krankheit stark einschränkt. Bei der Massage dagegen geht es nur um eines, nämlich ums Wohlfühlen und Genießen – und das ist ein ganz neues Gefühl für beide Seiten.

Und in der westlichen Welt?

In Europa war das Wissen um die Vorteile der Massage in Vergessenheit geraten – kein Wunder, wurde doch die natürliche Sehnsucht des Menschen, zu berühren und berührt zu werden, in vielen Ländern lange unterdrückt. Doch nicht nur die Massage, auch das Wissen um Naturheilmittel oder andere Körpertherapien schien seit dem Mittelalter verloren, was offensichtlich am starken Einfluss des Christentums lag, das in dieser Zeit mit einer ausgeprägten Körperfeindlichkeit einherging. Zwar ist inzwischen in den meisten Regionen die Zeit der übertriebenen Prüderie vorbei. Doch selbst viele moderne Menschen haben auch heute noch Probleme, mit Berührungen umzugehen. Trotzdem hat man sich in Europa vor etwa 100 Jahren wieder intensiver den vorbeugenden und heilenden Möglichkeiten der Massage zugewandt und auch die Naturheilkunde hat inzwischen eine Art Wiedergeburt erlebt.

Fitness und Gesundheit sind in unserer Gesellschaft wichtig – ein trainierter Körper wird mit Dynamik und Kraft gleichgesetzt. Man hat keine Angst, sich dafür an metallenen Geräten zu betätigen. Dagegen wirkt die Hand auf der nackten Haut auf viele Menschen unangenehm oder gar peinlich. Groß sind die Ängste, dass durch eine Geste etwas aufgebrochen werden könnte, was man lieber im Verborgenen hält. Ein Beleg dafür, dass die Haut auch heute noch oftmals ausschließlich als Hülle betrachtet wird, die alles andere »zusammenhält«.

MASSIEREN - EINE FRAGE DES INSTINKTS

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie bei einer Massage alles richtig machen würden? Keine Sorge, jeder Mensch verfügt über die angeborene Fähigkeit, mit seinen Berührungen zum Wohlbefinden oder sogar zur Heilung anderer beizutragen. Dazu benötigen Sie keine zeitaufwendigen und teuren Massagekurse. Jemanden zu berühren ist ein natürlicher, lebendiger Instinkt, der von den meisten Menschen leider viel zu oft unterdrückt wird. Diese Begabung kommt meist unbewusst zum Einsatz, etwa wenn wir unser Gegenüber mit kleinen Gesten oder Berührungen beschwichtigen oder trösten wollen. Aber auch bei einer entspannenden oder anregenden Massage greifen wir intuitiv auf unsere natürliche Fähigkeit zurück, wodurch auch »Laienmassagen« nicht nur sehr angenehm sind, sondern auch heilend wirken können.

INFO

MIT ANLEITUNG

Die Zeiten ändern sich – und damit das Bewusstsein: Auch bei uns bieten immer mehr Hebammenpraxen, Volkshochschulen und ähnliche Einrichtungen Kurse für werdende und junge Mütter an. Dort können Sie einfache Griffe für die Babymassage kennenlernen.