

Die Bauchmassage



Beratungstelefon für Kindernotfälle
0900 25 66 11 (Festnetz)
0900 25 66 12 (Prepaid)

Führen Sie die Massage 2-3x tgl. mit 1-2 Tropfen Sonnenblumen- oder Mandelöl durch. Erwärmen Sie die Hände durch kurzes Reiben der Handflächen und wiederholen sie 3x die folgenden Schritte.

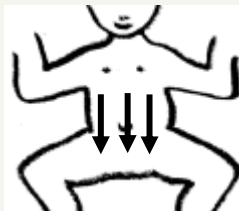
6x um den Nabel im Uhrzeigersinn massieren



6x Oberschenkel sanft in den Bauch drücken



6x Bauch von oben nach unten ausstreichen (Wasserrad)



6x Beine anwinkeln und sanft im Uhrzeigersinn kreisen



6x Sonne-Mond (linke Hand im Uhrzeigersinn um den Nabel massieren, rechte Hand halb um den Nabel im Uhrzeigersinn massieren)



Darstellung: © Bodyteam (2003)

6x Radfahren mit den Beinen



Darstellung: © Milupa Österreich (2013)

Der Begriff „Kind“ wird stellvertretend für männliche und weibliche Neonaten, Kinder und Jugendliche verwendet.
04.2020

Departement Kinder- und Jugendmedizin