

# Die große Entspannung



mambaby.com

Babys lieben sanfte Berührungen. Sie sind besonders begehrt, wenn die Kleinsten sich unwohl fühlen. In den ersten drei Lebensmonaten leiden viele Kinder unter sogenannten Säuglingskoliken („Dreimonatskoliken“). Eine sanfte Massage sorgt für Gelassenheit und kann Koliken lindern. Ab der vierten Lebenswoche sind Neugeborene bereit dafür: Sie können täglich massiert werden.

## Vom perfekten Moment

Satt und ausgeschlafen genießen Babys die Massage in vollen Zügen. Etwa eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit bzw. nach dem Baden ist der ideale Zeitpunkt dafür. Regelmäßig angewandt kann Babymassage Blähungen lindern und Koliken vorbeugen.

## Der Griff zum Glück

Warme Hände sorgen für ein wohlige Massagegefühl. Eltern verreiben einige Tropfen Öl in ihren Händen, schon kann's losgehen: Ausstreichende Bewegungen vom kleinen Kopf bis zu Babys Füßen machen den Anfang. Nach dieser sanften Eröffnung sorgen unterschiedliche Griffe für volle Entspannung (siehe Rückseite).

**Achtung!** Um Babys die perfekte Entspannung zu bieten, empfiehlt es sich vor der ersten Anwendung geschulte Babymassage-Fachkräfte (z.B. Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Kursleiterinnen für Babymassage) zu kontaktieren. Sie zeigen Eltern, wie jeder Griff perfekt sitzt.

## Rundum Wohlfühlen

- Die große Entspannung beginnt mit einer ruhigen Atmosphäre.
- 23 bis 26°C sind Babys absolute Wohlfühltemperatur.
- Auf einer weichen, dicken Unterlage liegt sich's bequemer.
- Tief durchatmen: Auch Eltern entspannen während der Massage.
- Pflanzliche Öle, z.B. Olivenöl, machen die Massage zum Luxus – auf ätherische Öle verzichten!
- Zeit zu zweit: Eltern lassen sich auf das Baby und seine Reaktionen ein.

## Ausruhen in der Verlängerung

Nach der Massage verlängert z.B. ein warmes Kirschkernkissen das Wohlfühlprogramm. Warm eingepackt liegen Babys in den Armen der Eltern. So ist innige Zeit zu zweit garantiert und Kolik-Beschwerden sind schnell vergessen.

## MAM Easy Start™ Anti-Colic: entspannte Nächte für Babys & Eltern

Die **MAM Easy Start** hat einen **ventilierten Flaschenboden** – so schlucken Babys weniger Luft und trinken ganz entspannt. Das bestätigen nicht nur wissenschaftliche Studien, sondern auch 80% der Mütter\*.

**Besonders praktisch:** Die MAM Easy Start ist **selbst-sterilisierend** in der Mikrowelle – schnell, unkompliziert, mit ein paar einfachen Handgriffen. Denn hygienische Desinfektion muss leicht gehen.

\*Marktforschung USA 2010, n=35 / Feldstudie Österreich 2011, n=73

### Informationen zu allen Produkten unter [mambaby.com](http://mambaby.com)

MAM Babyartikel GesmbH · Lorenz-Mandl-Gasse 50 · 1160 Wien, Österreich, Tel.: +43 1 49 141 0 · [office@mambaby.com](mailto:office@mambaby.com) · Copyright 2015



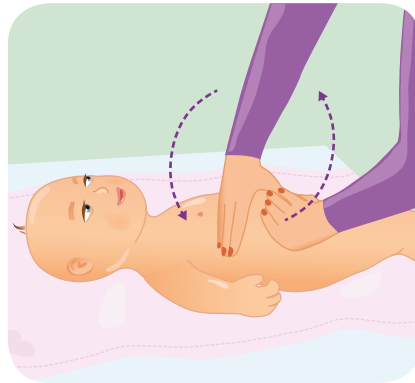
# Dreamteam gegen Koliken: Massage & Yoga

MAM

mambaby.com



Ausstreichen



Wasserrad



Ausstreichen mit dem Daumen vom Nabel weg



Sonne-Mond-Übung



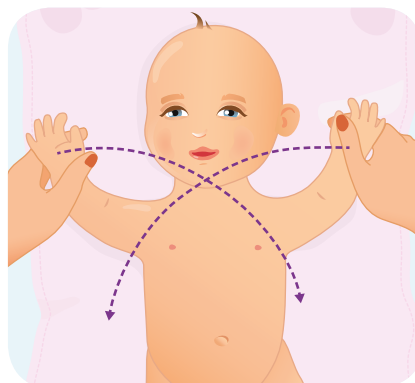
Kreisen um den Nabel



Spazieren gehen über den Nabel



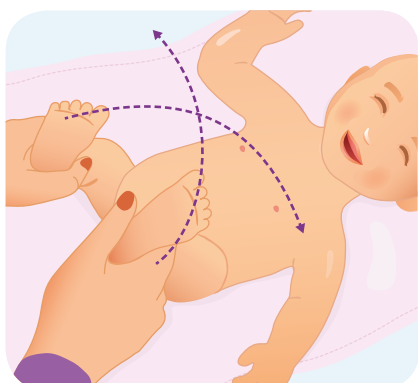
Schmetterling



Yogaübung: Arme lockern



Yogaübung: Arm und Bein



Yogasitz



Ausstreichen

## Luxus für die Kleinen

- Relax: ruhige Atmosphäre
- Wohlfühltemperatur: 23 bis 26°C
- Bequem: weiche Unterlage
- Durchatmen: entspannte Eltern
- Nähe: auf das Baby einlassen
- Streicheleinheit: rein pflanzliches Öl