



Drück' mich mal

STARTKLAR MIT BABYSHIATSU

Mit Babyshiatsu können Eltern ihr Baby von Anfang an liebevoll begleiten. Die einfühlsamen Handgriffe gehen auf die Bedürfnisse und Wünsche der Babys ein und unterstützen die Entwicklung. Eltern, die Glücksriffe aus Shiatsu anwenden, vermitteln ihrem Baby Geborgenheit, schaffen Vertrauen und festigen die Bindung zueinander.

Berührung, die berührt

Babys lieben Streicheleinheiten und wissen genau, wie gut es tut, gekuschelt zu werden. Berührungen schenken nicht nur ein Gefühl von Geborgenheit und fördern das Vertrauen, sondern stärken das Kind auf allen Ebenen. Genau dort setzt die einfühlsame Technik mit Shiatsu an. Die liebevollen Berührungen mit den Händen geben nicht nur Sicherheit und Halt, sondern helfen dem Baby in seiner neuen Umgebung besser anzukommen und sich in seinem Körper zurechtzufinden. Babyshiatsu unterstützt die kindliche Entwicklung in den ersten 18 Monaten bzw. bis zum Laufen. Die Behandlung geht gezielt auf die Bedürfnisse und Besonderheiten der Babys ein.

Babyshiatsu – was ist das?

Shiatsu (jap. „shi“ = Finger, „atsu“ = Druck) ist eine anerkannte japanische Behandlungsform, die mit einem sanften Druck, Dehnungen und Rotationen auf den Energiebahnen, die wie ein Schienensystem der Bahn durch den Körper laufen, arbeitet. Jede dieser Energiebahnen, auch Meridiane genannt, verbindet Körperbereiche, Sinnessysteme, Organe und Emotionen miteinander. Der Sinn liegt darin, den harmonischen Fluss der Lebensenergie „Chi“, die durch die Meridiane zirkuliert, aufrecht zu erhalten und Blockaden zu lösen. „Um den Chi-Fluss eines Babys zu stören, benötigt es nicht viel“, erklärt die Shiatsupraktikerin Daniela Perner. Reizüberflutung oder Unruhe im Umfeld können den Energiefluss bereits ins Stocken bringen und schon fühlt sich das Baby unwohl und irritiert.

Bereits der Weg durch den engen Geburtskanal ist für das Neugeborene wie eine kräftige Shiatsubehandlung. Durch diesen Druck wird das Kind auf die Außenwelt vorbereitet. Mit Babyshiatsu können Säuglinge, die durch Kaiserschnitt geboren wurden, einen flächigen, gleichmäßigen Druck erfahren, um gut in ihrem Körper nachhaltig anzukommen.



© Dorelies Hofer



Die Behandlungsdauer bei Babys ist wesentlich kürzer, die Griffe sind reduziert und gleichen sanften, flächigen Streichungen. Haltende Techniken sind besonders wohltuend für die Kleinsten, die bereits in der ersten Zeit Anlaufschwierigkeiten hatten oder die ein Geburtstrauma erlebt haben. Mit Babys zu arbeiten heißt auch, auf die wandelnden Bedürfnisse einzugehen und diese zu respektieren. Der Zeitraum der Behandlung ist sehr unterschiedlich und auch von der Tagesverfassung abhängig. Er wird daher ausschließlich vom Kind bestimmt. Für manche Winzlinge sind bereits wenige Minuten ausreichend, woraufhin sie eine Pause benötigen, andere genießen bereits längere Behandlungen von zehn bis zwanzig Minuten.

Shiatsu für Babys stellt sich besonders auf die körperliche Entwicklung in den ersten 18 Lebensmonaten bzw. bis zum Laufen ein und reagiert sowohl auf die Bewegungsabläufe als auch auf mögliche Entwicklungsverzögerungen. Das Kind zeigt immer genau, welchen Teilbereich (Meridiane) es gerne behandelt hätte. Die verschiedenen Entwicklungsphasen, z.B. das Anheben des Kopfes in Bauchlage, die Drehung, das Krabbeln bis hin zum Laufen, verändern sowohl die Behandlungsdauer als auch den Zugang der Behandlung. Im ersten Quartal wird das Baby vorwiegend in der Rücken- und in der Bauchlage behandelt. Kommt der Entdeckerdrang dazu, wird die Arbeit mit Shiatsu auch kreativer im Sitzen oder in Seitenlage ausgeführt.

Babys, die sich nicht auf den Bauch drehen wollen, die keine Berührungen mögen, unausgeglichen sind oder innere Anspannung zeigen, Babys, die schlecht schlafen, viel spucken oder Trinkschwächen zeigen, die unruhig sind, oft Bauchweh haben oder gerade die ersten Zähnchen bekommen - für diese Kinder ist Shiatsu eine gute Möglichkeit, um wieder in Balance zu kommen. Die Shiatsu-Praktikerin Daniela Permer, die ihren Schwerpunkt auf Babys, Kinder und Frauen legt, empfiehlt: „Immer dann, wenn Eltern bemerken, dass ihr Kind auf irgendeine Weise besonders ist oder sich vom Umfeld verstanden fühlen und sich Sorgen machen, ist Shiatsu eine Möglichkeit, sich Unterstützung zu holen.“

Babys befinden sich in einer sehr schnellen Wachstumsphase im ersten Lebensjahr: Das Geburtsgewicht wird in den ersten sechs Monaten verdoppelt und das Wachstum legt um bis zu 15 cm zu. Die Energie ist aus diesem Grund sehr einfach bei Babys zu „fassen“, da sie stark nach außen gerichtet, d.h. „yanig“, ist. Ungleichgewichte sowie Dysbalancen sind im Körper noch nicht so stark verankert wie etwa bei Erwachsenen. Aus diesem Grund sprechen Babys und Kinder sehr schnell und leicht auf Shiatsu-Behandlungen an, da ihre Energie noch an der Oberfläche liegt.

„Die Mitte finden“ – erste Entwicklungsschritte

Im ersten Quartal nach der Geburt liegt der Schwerpunkt der kindlichen Entwicklung darauf, „die Mitte zu finden“. Die Hände sind bereits häufiger geöffnet, der Kopf kann frei nach links und rechts gedreht bzw. in der Mitte gehalten werden, die Hände befinden sich in der Mitte über der Brust, auch die Füße berühren sich gegenseitig. In der Bauchlage ist die stabile Mitte möglich, ohne umzufallen und der Kopf wird im Ellenbogenstütz gut gehalten. Durch diese Merkmale zeigt ein Baby mit drei Monaten, dass es gut seine Mitte gefunden hat.



Ein Baby mit drei Monaten kann sich physiologisch noch nicht drehen weder aus der Rücken- noch aus der Bauchlage sondern es zeigt ein Umkippen aus der Bauchlage oder eine Überstreckung aus der Rückenlage. Diese Instabilität kennzeichnet, dass das Kind noch nicht seine körperliche Mitte gefunden hat und hier kann Babyshiatsu sehr hilfreich unterstützen. Bemerkten die Eltern oder der Kinderarzt, dass das Kind eine Seite der Kopfstellung bevorzugt – im schlimmsten Fall durch eine Abflachung des Kopfes bereits erkennbar – ist es wichtig, die Blockaden in den Kopfgelenken durch einen Osteopathen zu lösen bzw. eventuelle muskuläre Dysbalancen abzuklären.

Hat sich ein „schiefes“ Baby durch eine Blockade über einen längeren Zeitraum ein „falsches“ Bewegungsprogramm angeeignet, konnte es diese motorischen Entwicklungsschritte, um „seine Mitte zu finden“ nicht oder nur ungenügend erlangen. In diesem Fall bietet Babyshiatsu eine hervorragende Möglichkeit, das Kind zu unterstützen.



Entspannung fürs Bäuchlein

Bei Bauchweh wirkt eine liebevolle Bauchmassage Wunder.



- ✓ **Anregung der Verdauung durch die Bauchmassage mit ätherischen Ölen aus Anis und Kümmel**
- ✓ **Die regelmäßige Bauchmassage fördert die Eltern-Kind-Bindung**
- ✓ **Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt, ohne Konservierungsstoffe**

Vertrieb Österreich: Bauer & Thürridl
5141 Moosdorf - Österreich - Tel. 07748 - 68767-35

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19 · 12277 Berlin · www.dentinox.de

Dentinox



Schluss mit Daumenlutschen und Nägelkauen

Zuerst ist Daumenlutschen noch harmlos, später können jedoch Gebisschäden die Folge sein.

Daum-exol® dient als Gedächtnisstütze, die mit ihrem Geschmack daran erinnert, die Finger nicht mehr unbewusst in den Mund zu nehmen. Daum-exol® wird wie Nagellack aufgetragen und enthält bittere, unschädliche Geschmacksstoffe.

In allen Apotheken erhältlich:
PHZNR 5007337



Vertrieb Österreich: Takeda Pharma Ges.m.b.H.
1120 Wien - Österreich

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19 · 12277 Berlin · www.dentinox.de

Dentinox

Zusammenfassend lässt sich erwähnen, dass Babyshiatsu eine sehr sinnvolle Ergänzung nach einer osteopathischen oder craniosacralen Behandlung ist. Die eine Therapieform macht den Weg frei (Lösung der Blockade im Kopfbereich), damit weitere Entwicklungsschritte physiologisch machbar sind und Babyshiatsu zeigt dem Kind, wie es diesen Schritt erledigen kann.

„Eltern, die ihren Schatz verwöhnen oder unterstützen wollen, müssen aber keine schwierigen Techniken können“, erklärt die Shiatsu-Praktikerin Daniela Perner, die sowohl in der „Kinderarztpraxis Schumannngasse“ als auch im „manú – Raum für Schwangerschaft & Elternschaft“ Babyshiatsukurse und Einzelbehandlungen abhält.

Die einfühlsamen Berührungen geben ein Gefühl der Geborgenheit und fördern die vertrauensvolle Verbindung zwischen den Eltern und ihrem Baby. Über eine vereinfachte Form von Handgriffen lernen Mütter und Väter, wie sie ihrem Kind helfen können, sich zu beruhigen und zu entspannen. Die Eltern bekommen ein Gespür dafür, was sie ihrem Baby zutrauen können. Dies ist eine wichtige Erfahrung für frisch gebackene Eltern. Sie gibt nicht nur Sicherheit, sondern stärkt auch die Elternkompetenz. Diese Glücksgriffe sind in einem Babyshiatsu Kurs leicht erlernbar und nach wenigen Sitzungen für den Alltag umsetzbar. Das Einzige was gebraucht wird, sind warme Hände, innere Ruhe und eine kuschelige Decke.



Wohltuende Glücksgriffe

Wenn Ihr Kind während der Ausführung der Glücksgriffe quengelt, den massierten Teil wegzieht oder dem Blickkontakt ausweicht, dann zeigt es: „Halt – ich brauche eine Pause!“ Probieren Sie einfach die folgenden Übungen, die Ihnen die Shiatsu-Praktikerin Daniela Perner zusammengestellt hat, aus:



* „Willkommen kleiner Schatz“

Die Handballen berühren sanft den Bereich unterhalb des Schlüsselbeins. Mit der Ausatmung behutsam einsinken lassen – ein bis zwei Minuten verweilen.

Wirkung: positiver Effekt auf die Atemwege, lindert Husten

* „die Mitte stärken“

Der Bauchbereich des Säuglings ist ein sehr offener und empfindlicher Bereich. Nehmen Sie langsam und ruhig Kontakt auf. Babys können sich leichter beruhigen, indem ihnen „die Mitte gegeben wird“. Legen Sie eine Hand auf den Bauch (Hara) und die zweite Handfläche auf den unteren Rücken des Babys und spüren Sie, wie Ihr Kind in Ihre Hände atmet. Nun bewegen sie die Hand am Bauch im Uhrzeigersinn. Versuchen sie, „weiche“ Stellen zu tonisieren (anzuregen, zu kräftigen) und „harte“ Bereich zu lockern.



Fazit:

Babyshiatsu ist nicht nur wohltuend, sondern kann bei „Alltagswehwehchen“ hilfreich sein (Bauchweh, Schlaf, Zahnen etc.) und unterstützt gleichzeitig die kindliche Entwicklung. Die gezielten Handgriffe und der damit verbundene Druck geben den Kindern eine klare Information und damit die Möglichkeit, sich selber besser zu spüren. So lernen Babys schon früh, zwischen dem Selbst und der Außenwelt zu unterscheiden und sich wahrzunehmen. Auf diese Art wird der Grundstein für eine gute Körperhaltung gesetzt und die motorische Entwicklung begleitet. Shiatsu hilft dem Baby dabei, Reize leichter zu verarbeiten, wobei der Tast- und Gleichgewichtssinn geschult wird.

Wirkung: Im Hara (Bauch) selbst befinden sich die Diagnosezonen für alle Körperorgane. Eine sanfte, ruhige Arbeit mit der Körpermitte hilft, die Energie des Babys auszugleichen. Vor allem durch den direkten Zugang zu den Verdauungsorganen wirkt die Baucharbeit bei Blähungen, hartem Bauch, Verstopfung oder Koliken.

* Schlaf-gut

Zum Abschluss vorsichtig die Fußgelenke nehmen und mit dem Daumen beidseitig unterhalb vom Großballen ein bis zwei Minuten halten. Ist es dem Kind zu punktuell, dann halten sie die gesamte Fußsohle mit flächigen Druck mit der ganzen Handfläche.

Wirkung: Hier liegt der Akupunkturpunkt „Niere 1“, auch „sprudelnde Quelle“ genannt. Dieser Punkt erdet, beruhigt und fördert den Schlaf.

Voraussetzung für die Arbeit mit Baby-Shiatsu ist eine dreijährige Grundausbildung in Shiatsu. Nach der Zusatzqualifikation „Baby-Shiatsu“ darf Shiatsu zur Unterstützung der kindlichen Entwicklung herangezogen werden siehe www.babyshiatsu.de



mamaFIT[®]
mit Daniela

Daniela Perner
3fache Mama

Dipl. Shiatsu-Praktikerin mit dem Fachgebiet Baby, Kinder, Frauen und Schwangere und Kursleiterin für Babymassage sowie Babyshiatsu in der Kinderarztpraxis Schumannngasse und im manú – 1180 Wien. Ausgebildete mamaFIT – Trainerin für prä- und postnatales Training
Gruppentrainerin seit über 20 Jahren

Unterschied zur Babymassage

Die normale Babymassage entspannt an der Hautoberfläche liegende Muskeln und arbeitet nackt mit Öl. Shiatsugriffe gehen weit mehr in die Tiefe, es wird leicht bekleidet behandelt und ist daher auch jederzeit durchführbar. Shiatsu für Babys kombiniert die westliche Theorie der kindlichen Entwicklung mit dem östlichen Verständnis der energetischen Entwicklung der Meridiane. Diese umfassende Betrachtungsweise unterscheidet Babyshiatsu grundlegend von der Babymassage.

Mehr Infos finden Sie unter: www.kinderarztpraxis-schumannngasse.at/kurse/mama-drueck-mich-mal-babyshiatsu-kurs/ oder unter www.mamafit.at/trainer/daniela-perner/