

SHANTALA

Grundberührung mit gefühl in den Händen



Für Eltern und Versorger von einem Säugling.

Was Eltern wissen möchten, wenn sie ein Kind bekommen.

Information über die Wichtigkeit einer guten Basishaltung und Basisberührung für ihr Kind.

EINFÜHRUNG

Frederick Leboyer in seinem Buch:

Sanfte Hände: Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage

"Die Berührung ist die Wurzel. Und so sollten wir mit ihr auch umgehen. Wir müssen unsere Babys so nähren, dass sie wirklich satt werden, innen wie außen. Wir müssen zu ihrer Haut sprechen und zu ihrem Rücken, denn diese hungern und dürsten und schreien genauso wie ihr Bauch. Wir müssen sie mit Wärme und Zärtlichkeit genug und mehr als genug füttern. Denn das brauchen sie, so sehr wie Milch. Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist."

Frédéric Leboyer

Diese Broschüre ist für werdende Eltern, Betreuer und alle an frühkindlicher Betreuung interessierte Menschen. Sie informiert über die Wichtigkeit einer guten Basishaltung und Basisberührung für ihr Kind. Es geht darum, dass ihr Baby die notwendige Berührung bekommt durch ihre sensibel spürenden und einfühlsamen Hände: Eine vollkommene Basisberührung.

Da wir, Lehrer der Abteilung Shantalamassage Lehrer (VSD), erst ab der 6. Woche mit den Eltern über die Shantalakursen Kontakt aufnehmen dürfen, möchten wir über diese Broschüre Sie schon vor und nach der Geburt Ihres Babys informieren, damit Eltern/Betreuer die grundlegenden Prinzipien der Shantala gezeigt bekommen und diese lernen können.

Auch Personen, die sich beruflich mit der prä- und postnatalen Phase eines Kindes beschäftigen, sind herzlich eingeladen, diese Broschüre zu lesen und eventuell an Konferenzen teil zu nehmen. Wenn diese von Berufswegen mit Schwangeren und mit Neugeborenen arbeiten, haben sie eine wichtige Aufgabe: Sie sind ein Vorbild für die Eltern/Betreuer. Sie sind ein wichtiges Bindeglied zu den Eltern, um den Kontakt auf zu bauen.

Auf diese Weise lernen werdende Eltern und das Fachpersonal die Handgriffe, um dem Neugeborenen ein sicheres Basisgefühl zu geben.

Diese Kontakte wirken präventiv auf: Bindung, Weinen, motorische Stimulation, Ruhe, Regelmäß, Schlafen und Lieblingshaltung.

Die Basisprinzipien und die Berührung aus der Sicht der Shantalamassage:

- **Stellen Sie sicher, dass Sie selber entspannt sind,** bevor Sie das Baby berühren. Siehe Thema 1: Erden.

- **Begegnen Sie dem Baby immer ruhig und aufmerksam**
Siehe Thema 5: Verlangsamung

- **Führen Sie alle Handlungen wesentlich langsamer aus,** als Sie es gewöhnt sind - im 1. Gang statt dem 5! Siehe Thema 5: Verlangsamung

- **Jede Berührung soll sehr behutsam sein.**
Führen Sie jeden Kontakt mit Fingerspitzengefühl aus, mit dem Bewusstsein der Sicherheit. Beobachten Sie ganz bewusst die Präsenz Ihrer Hände.
Das Grundprinzip einer Berührung der Shantala ist vollständige Aufmerksamkeit. Aufmerksame Beobachtung und: nichts hinzufügen wollen. Lassen Sie die Selbstentwicklung des Kindes zu.

- **Beobachte, wie das Baby auf Berührung reagiert**
Siehe Thema 6: Körpersprache

- **Nehmen Sie das Baby in der Basishaltung auf und tragen Sie es in der Basishaltung**
Die Basishaltung ist eine behütende, zärtliche Geste der Zuwendung, in der die Eltern/Betreuer mit tiefem Gefühl und sehr einführend dem Baby übermitteln, dass Sie es lieben und wertschätzen. In der Praxis zeigt sich, dass wenn ein Baby weint und in der Basishaltung hochgenommen und getragen wird, aufhört zu weinen, ausgenommen der Hunger ist zu groß.
Siehe Thema 2: Hochnehmen und in der Basishaltung tragen.

- **Bieten Sie Schutz und Sicherheit**
Da Babys noch keine beschützende Schicht im Energiefeld haben, sind sie sehr empfindlich und leicht zu beeinflussen.
Siehe Thema 4: Schutz und Sicherheit

- **Werden Sie nicht auch unruhig wenn das Baby unruhig ist**
Siehe Thema 1: Erden

- **Es gibt einen Anfang und ein Ende bei jedem Kontakt**
Begegnen Sie dem Baby langsam während sie sprechen und lassen Sie das Baby nicht plötzlich los. Die letzte Berührung soll in Zeitlupe erfolgen.

- **Sprechen Sie leise und mit ruhiger Stimme**
Erzählen Sie dem Baby was sie tun und was geschehen wird, was sie sehen und was sie hören. Tun sie dies auf eine angenehme Art und Weise. Das Baby wird sich entspannen.
Siehe Thema 6: Kommunikation

- **Legen Sie das Baby so hin, wie es in die Gebärmutter lag:
Die Foetushaltung**
Siehe Thema 2: Hochnehmen und Tragen in der Basishaltung.
Siehe Thema 3: das Einern

- **Wenden Sie so oft wie möglich, das „rotierende Handeln“ beim
Windelwechseln und An- und Auskleiden an.**
Während des An- und Auskleidens des Babys in spielerischer Weise können sie auch nebenbei die Massagen machen. Drehen Sie das Baby in Zeitlupe, vom Becken ausgehend nach links und nach rechts, mit sensiblen und einfühlsamen Händen. Stimulieren Sie das Baby rotierende Bewegungen zu machen, die so wichtig sind für die Entwicklung einer flexiblen Motorik. Das hilft auch die Lieblingshaltung (Schokoladenhaltung) zu vermeiden. Siehe Thema 7: Rotierend An- und Auskleiden.

Themen aus den Basisprinzipien und der Basisberührung der Shantalamassage

- **Thema 1: Erden**

**Wie sorgen Sie dafür, dass Sie selbst wirklich entspannt sind?
Wie verhalten Sie sich, wenn Sie aus einer für Sie angespannten
Situation kommend, sich dem Baby zuwenden?**

Ziel des Erdens ist, ganz im „hier-und-jetzt“ zu sein. Es bedeutet, ganz mit sich selber verbunden zu sein, bei sich zu sein.

Das Erden:

Erden ist das Bewusstwerden von Körper und Geist. Es gibt ein ausgewogenes Gefühl und mehr Balance in Ihrem Handeln. Sie leben so aus einem inneren Frieden heraus. Dies ist anders als der Automatismus, alles rasend schnell zu erledigen. Lösen Sie sich von den automatischen Reaktionen, schließen Sie die Augen und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf Ihren Körper und Ihre Atmung.

Wie

Stehen Sie mit den Füßen fest auf dem Boden. Die Füße sind leicht gespreizt und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Schließen Sie die Augen und gehen Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zum Inneren des Körpers; fühlen Sie Ihren Körper von innen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Füße und spüren Sie den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden. Übertragen Sie das Gewicht des Körpers auf die Füße. Spüren Sie, dass der Körper von den Füßen getragen wird. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus und lassen Sie alle Ihre Sorgen und alle Hektik durch die Fußsohlen in die Erde fließen.

Atmen Sie wieder ein paar Mal tief ein und aus.

Benützen Sie dabei die Arme als Unterstützung. Beim Einatmen gehen die Arme hoch. Halten Sie den Atem an solange es für Sie angenehm ist. Atmen Sie dann aus, während die Arme nach unten gehen. Dies kann man immer dann wiederholen, wenn man sich „aus dem Gleichgewicht“ fühlt.

Öffnen Sie Ihr Herz

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihr Herz. Stellen Sie die Intension sich selber ganz anzunehmen, den andern zu achten, wie auch alles zu respektieren was lebt. Spüren Sie Wertschätzung und Dankbarkeit für sich selbst und all die guten Dinge um sich herum. Dies öffnet Ihr Herz. Spüren Sie was dies im wahrsten Sinne mit Ihrer Haltung macht. Mit einem geöffneten Herzen im Leben zu stehen bedeutet, dass man nicht nur alleine vom Kopf aus lebt, sondern Sie öffnen sich für die Liebe und die Schönheit von dem was uns umgibt.

Stillsitzen

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße auf den Boden so, dass sie mit den Knien eine Linie bilden und die Knie sich nach den Hüften ausrichten.

Legen Sie die Hände auf den Bauch, schließen Sie die Augen und richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Inneres. Spüren Sie nach innen in Ihren Körper hinein. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Atmung. Spüren Sie beim Einatmen, dass ihr Oberkörper sich weitet

und beim Ausatmen wieder kleiner wird. Atmen Sie ganz bewusst. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände und fühlen Sie die Atembewegungen unter den Händen. Wiederholen Sie diese Übung bis sie sich ruhiger fühlen.

Wie berührt man und wie massiert man

Spüren Sie der Berührung Ihrer Hände nach. Wo ist die Aufmerksamkeit. Wie schnell/langsam wird berührt. Nehmen Sie den Kontakt entweder mit Ihrer ganzen Hand oder nur teilweise auf. Sind Sie angespannt oder entspannt. Die Präsenz in den Händen, das Tun, das Erfahren, das Fühlen und das Einfühlen in das Baby ist ein anderes Wissen, als die Kenntnis von etwas!

- ***Thema 2: Über das Tragen und in der Basishaltung Hochnehmen***

Tragen in der Basishaltung.

Das menschliche Becken hat die Form einer Schale. Im Becken manifestiert sich das Körpergleichgewicht.

In dieser Schale befinden sich der physische und tatsächliche Schwerpunkt. Beide bilden zusammen den **Gefühlsmittelpunkt**.

Befindet sich die Schale in der Horizontalen, hervorgerufen durch eine gute physiologische und effektive Balance, nennt man das in der Haptonomie; eine gute **Basispräsenz**.

Der Körper hat dann ein harmonisches Gleichgewicht und der Mensch bewegt sich aus seiner Basis heraus.

Diese Basis liegt in der Mitte oberhalb des Schalenbodens und ist das größte Intim- und Erlebniszentrum des Menschen.

In dieser **Basishaltung** findet der Mensch seine Selbstsicherheit und sein Selbstvertrauen. Die Basis stellt das Fundament für die effektive Entfaltung und den Kontakt her.

Die Babys bekommen durch die Berührung eines Menschen mit fühlenden und einfühlsamen Händen die Sicherheit.

Diese Basis zu halten, ist eine beschützende und zärtliche Geste, durch die Eltern, meist die Mutter, dem Baby ihre Güte und ihre Liebe direkt zu vermitteln. Damit bestätigt sie das Dasein vom Baby als wertvoll und sinnvoll, seine **Daseinsbestätigung**. Seine Existenz hat einen Wert und es fühlt sich verbunden mit der Mutter. Darüber hinaus formt sich beim Baby ein bleibendes Gefühl von Selbstsicherheit und Vertrauen, das sogenannte **Basisgefühl**.

Die Basishaltung wirkt, wenn die Mutter das Baby auf haptonomische Weise aufnimmt und trägt. Dabei hält sie die Hand unter den Po (die Basis) als Stütze für das Baby. In den Händen ist Zärtlichkeit, Liebe und

Wohlwollen. Wird ein Baby so getragen, kann es die Arme und Beine frei bewegen.

Man sieht öfter, dass Babys unter den Achseln hochgenommen werden. Das Baby wird dabei wie eine Sache, passiv hochgenommen. Dem Baby fehlt dadurch das Gefühl, ganz zu sein. Also, so nicht!



In der Praxis stellt sich heraus, dass, wenn ein Baby weint und dann haptonomisch in der Basishaltung hochgenommen wird, es überwiegend aufhört zu weinen. Das Baby kann jetzt mit freier Sicht die Umgebung anschauen und fühlt sich sicher.

Das Hochnehmen

Wenn das Baby auf dem Rücken liegt:

- Schieben Sie einen Arm unter die Schultern. Die andere Hand nimmt das Gesäß und hält den Daumen in der Leistengegend. Auf diese Weise wird der Körper in eine Rotation kommen, ohne Überdehnung. Die Stütze unter dem Gesäß gibt die Basishaltung.
- Legen Sie eine Hand auf der Brust. Die Beinchen befinden sich an beide Seiten des Arms. Drehen Sie mit der anderen Hand das Baby vom Gesäß auf dem Bauch. Das Baby liegt auf dem Unterarm. So kann es hochgenommen und auf dem Unterarm getragen werden.



Das Tragen des Babys, unterstützen Sie immer das Gesäß

- Stützen Sie das Baby mit einer Hand unter dem Gesäß. Die Handwurzel und der Daumen der Hand liegen hinten am Gesäß und die Finger vorne. Die andere Hand halten Sie ganz locker an der Vorderseite, auf der Brust des Babys.
- Der Rücken des Babys liegt ganz locker gegen den eigenen Bauch. Der Arm liegt schräg über dem Bauch des Babys und greift von vorn zwischen die Beinchen und hält das Gesäß fest, mit dem Daumen in der Leiste.



- Das Baby liegt mit seinem Bauch auf dem Unterarm. Die Hand hält zwischen den Beinchen das Gesäß fest mit dem Daumen in der Leiste. Das eine Ärmchen befindet sich hinter ihrem Arm



Das Baby an jemand anderen weiter reichen

- Halten Sie das Baby unter dem Gesäß und über der Brust. So sieht das Baby wo es hingeht. Legen Sie das Baby in die Arme des anderen. Diese Person sieht sich jetzt nicht veranlasst das Baby unter den Armen zu übernehmen.
- Also, so nicht



Thema 3: Das Baby Eimern.



Baden Sie Ihr Baby möglichst nicht in einem großen Bad, sondern besser in einem Eimer (Tummy-Tub). Hier erinnert sich das Baby wieder an die Gebärmutter, warm, sicher und geschützt. Ganz junge Babys ziehen ihre Beinchen an und nehmen die Foetushaltung wieder ein. Das Eimern fördert eine gute Flexionshaltung (runde, entspannte Haltung). Das Baby ist weniger dazu geneigt sich nach hinten zu überstrecken.

So kommt das Köpfchen in die Mittellinie und das Baby kann alles um sich herum gut sehen.

Füllen Sie den Eimer 10 cm hoch mit lauwarmem (37-38° Celsius) Wasser.

Hat ein Baby die Neigung sich zu überstrecken, sollte das Wasser ein wenig kühler sein. Der Anreiz zum Überstrecken wird dadurch verringert. Stellen Sie den Eimer:

- In ein Babybad oder in eine Spezialhalterung.
- In die große Badewanne
- In die Duschwanne
- Ins Spülbecken
- Auf einen kleinen Tisch
- Auf den WC-Deckel

Wichtig ist die eigene rüchenschonende Haltung: gerade stehen, Knie leicht gebeugt und entspannt, die FüÙe gespreizt oder einen Fuß nach vorne und einen nach hinten.

Legen Sie vorher alle Utensilien bereit, eine Gazewindel zum Abtrocknen und die Kleidung etc. Entkleiden Sie das Baby in der rotierende Weise.

Nehmen Sie das Baby hoch in der Basishaltung. Siehe Thema 2.

Das Baby ruht auf dem Unterarm.

Unterstützen Sie mit der anderen Hand den Rücken des Babys.

Lassen Sie das Baby langsam in das Wasser gleiten. Währenddessen halten und unterstützen Sie es bis die Schulterblätter die Innenseite des Eimers berühren und das Baby auf dem Boden sitzt. Schieben Sie dabei die Hand von hinten nach oben, in Richtung Kopf. Halten Sie die Hand an der Vorderseite zwischen den Beinchen mit dem Daumen in der Leiste. Diese Hand bleibt an der Basis, so wird sich das Baby auf dem Unterarm gehalten, das Köpfchen bleibt über Wasser (siehe Foto). Wenn das Becken des Babys gut gekippt ist und es stabil sitzt, kann die Basishand über dem Bauch hochgleiten und evtl. das Köpfchen unterstützen. Der Po ist jetzt auf dem Boden des Eimers, Händchen und FüÙchen sind entspannt.

Wenn Sie oder das Baby meinen, dass es reicht, nehmen Sie das Baby in der Basishaltung aus dem Eimer heraus: eine Hand unter dem Po mit dem Daumen in der Leiste. Nehmen Sie das Baby, auf dem Unterarm ruhend, langsam aus dem Wasser raus. Während es immer noch auf dem Unterarm liegt, haben Sie eine Hand frei, es mit einer Gazewindel ein zu wickeln. Drehen Sie das eingewickelte Baby zu sich her und Sie haben ein ganz zufriedenes Baby im Arm, das nicht friert. Es ist schön, das Baby zu kuscheln und gleichzeitig dabei ab zu trocknen. Bis zu einem Alter von neun Monaten kann dieses Tummy-Tub benützt werden. Anschließend bietet sich der etwas größere Shantala Eimer an.

Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Wasser im Eimer ist, damit das Baby durch den Aufwärtsdruck des Wassers nicht nach oben gedrückt

wird. Es verliert den geborgenen Kontakt mit dem Boden und es hat die Neigung sich zu überstrecken.

Niemals das Baby alleine lassen!

- ***Thema 4: Schutz und Sicherheit bieten***

Babys haben noch kein schützendes Energiefeld um sich wie Erwachsene. Dadurch sind sie sehr empfindlich und leicht zu beeinflussen.

Ihr Nervensystem erfasst direkt alle Impulse von außen, wodurch schnell eine Überreizung stattfinden kann.

Da Babys wenig oder gar keinen eigenen Schutz haben, brauchen sie diesen Schutz von außen. Bis zum siebten Lebensjahr baut sich ihr Energiefeld fortlaufend auf.

Beispiele wie man Schutz bieten kann.

- Automatischer Schutz findet statt, wenn das Baby bei den Eltern auf dem Schoß sitzt. Das Energiefeld der Eltern umhüllt das Baby mit.
- Ihr Baby sollte eine Mütze tragen, da die Fontanelle sehr empfindlich ist. Denken Sie an das zentrale Nervensystem und an die Sinnesorgane.
- Sie bieten Ihrem Kind Schutz in einer belebte Umgebung, indem Sie die Haube vom Kinderwagen hochziehen.
- Vermeiden Sie Überreizung in Form von Lärm, Farben und Spielzeug. Benützen Sie sanfte Farben und beruhigende Musik.
- Massieren und berühren Sie das Baby so oft als möglich: Shantalamassage stärkt das Nervensystem, wodurch Ihr Baby Überreizungen besser verarbeiten kann.

- ***Thema 5: Zeitlupe***

Im Zusammensein mit Ihrem Baby sollen die Handlungen verlangsamt stattfinden, aus unserer Sicht wie in Zeitlupe. Die Welt außerhalb der Gebärmutter ist laut und schnell. Ein Baby mag das nicht. Für ein Neugeborenes ist langsam: sicher und klar. Dann wird das Baby ruhig. Stimmen Sie sich auf die Welt und den Rhythmus Ihres Babys ein, denn Babys haben eine langsamere Frequenz als Erwachsene. Sie fühlen sich selber ruhiger und das wirkt sich positiv auf Ihr Baby und seiner Umgebung aus. Beschäftigen Sie sich voller Hektik und Eile mit Ihrem Baby, dringen Sie störend in die langsamere Welt ein. Sie verlieren die Balance und sind nicht wirklich in Verbindung mit Ihrem Baby, nicht mehr im „Hier und Jetzt“.

- ***Thema 6: Kommunikation mit allen Sinnen***

Kommunikation mit dem Baby findet statt durch die Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und am Wichtigsten: Fühlen über die Haut. Durch die Kommunikation der Sinne bekommt das Baby Vertrauen in seine Umgebung, seine Versorger und die Welt!

Kontakt durch Berühren: die Haut:

Nehmen Sie Kontakt auf mit den Händen auf eine fühlende und einfühlsame Weise. Berühren hinterlässt einen tiefen Eindruck im System des Babys. Es fühlt sich **sicher** und **geborgen**. Das Baby gerät in seine **Basis**.

Wenn Sie sich gestresst fühlen, atmen Sie tief ein und erden Sie sich, erst dann nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem Baby auf.

Kontakt durch Schmecken: Stillen oder Flaschennahrung

Der erste Hautkontakt sollte innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt stattfinden. Das ist wichtig für den Beginn des Stillens. Besonders bei Flaschennahrung ist der Haut-auf-Haut-Kontakt sehr wichtig.

Auf der Säuglingsstation wendet man auch die täglichen Haut-auf-Haut-Kontakte an bei Babys, die noch ein paar Tage im Krankenhaus bleiben müssen. Auch für gesunde Babys, die zu Hause sind und gestillt werden oder die Flasche bekommen, ist es sehr wirksam, diesen Hautkontakt so oft wie möglich anzubieten. Es hat sich gezeigt, dass dadurch länger gestillt werden kann und die Häufigkeit der Mahlzeiten pro Tag gefördert wird. Darüber hinaus wird der Bindungsprozess angeregt. Es ist ein schönes Ruhemoment des Tages. Dieses ist auch schön für den Vater und auf die entstehende Bindung, Vater-Kind.

Kontakt mit den Augen: das Sehen.

Verbinden Sie sich mit dem Baby durch Anschauen und stellen Sie Blickkontakt her. Einfach ganz ruhig schauen, ohne dass Sie etwas tun möchten oder das Baby etwas tut oder möchte.

Kontakt durch Sprechen: die Stimme.

Erzählen Sie alles, was Sie mit dem Baby machen werden auf einer ganz ruhigen Art und Weise. Das beruhigt das Baby und Sie bleiben in Verbindung mit ihm. Sie wissen, was Sie mit dem Baby jetzt machen werden, aber das Baby weiß es nicht. Wenn Sie jedes Mal aufs Neue erklären und benennen, was Sie machen werden, gibt das dem Baby Selbstvertrauen und es lernt dabei.

Kontakt durch Geruch: die Nase.

Das Baby erkennt die Kleidung am Geruch.

Beispiel: Ein getragenes T-Shirt der Mutter ins Babybettchen oder unter dem Köpfchen, beruhigt. Vermeiden Sie starke und unbekannte Gerüche wie Parfums.

- **Thema 7: Rotierend handeln**

Während des An- und Auskleidens und Windelwechsellns können Sie mit Ihrem Kind spielen und eine Art von spielerischer Massage anwenden. Sie regen das Baby an zu rotierende Bewegungen, die so wichtig sind für die Entwicklung einer flexiblen Motorik.

Für die symmetrische Entwicklung ist es wichtig, Ihr Baby immer senkrecht vor sich liegen zu haben. In diese Haltung ist es einfacher das Baby von links nach rechts zu rollen und man hat Kontakt und Blickkontakt.

Auskleiden

Sie legen Ihre Hände auf das Becken Ihres Babys und kündigen an was jetzt passieren wird. Langsam und vorsichtig streichen Sie mit beiden Händen das Baby von den Schultern, über die Brust und den Bauch zu den Beinen und Füßen.

Streichen Sie dann von den Schultern über die Arme entlang bis zu den Händen und Fingern.

Wenn es das Baby als angenehm empfindet, streichen Sie auch ganz vorsichtig mit beiden Händen von der Fontanelle entlang hinter den Ohren, nicht über den Ohren, zum Kinn.

Hemdchen/Pulli

- Schieben Sie eine Hand zwischen die Beine auf den Po und untere den Rücken, den Daumen in der Leiste. Drehen Sie Ihr Baby auf eine Seite. Vollziehen Sie die Drehung so langsam, dass das Baby selber den Kopf in diese Richtung drehen kann. Erwarten Sie von Ihrem Baby diese Aktivität und warten Sie, bis es weiß, was zu tun ist.
- Öffnen Sie eventuelle Knöpfe am Rücken und schieben den Pulli nach oben in Richtung Arm. Ziehen Sie den Pulli so weit wie möglich über den Arm. Legen Sie die ganze Hand auf den Rücken und ziehen mit der anderen Hand vorsichtig den Ärmel vom Arm.
- Kündigen Sie an, dass sie jetzt Ihr Baby zurückdrehen, nehmen Sie das Baby wieder in der Basishaltung und schauen, ob es den Kopf wieder mit zurück dreht. Tun Sie dies langsam und drehen es weiter zur anderen Seite.
- Wiederholen Sie das Gleiche auf der anderen Seite und drehen Sie das Baby wieder auf den Rücken.

- Schieben Sie den Pulli hoch bis zum Nacken und ziehen ihn von hinten nach vorne über dem Kopf ganz langsam aus.

Hose

- Kündigen Sie wieder an was passiert und streichen von der Taille bis zu den Füßen herunter.
- Legen Sie eine Hand wieder auf die Basis mit einem Daumen in der Leiste und drehe das Baby wieder langsam auf einer Seite. Schieben Sie die Hose an dieser Seite runter und streichen noch einmal an dieser Seite über Hüfte und Pobacke.
- Rollen Sie das Kind langsam zur anderen Seite. Wiederholen Sie hier das Gleiche und drehe das Baby wieder langsam zur anderen Seite und wieder zurück auf den Rücken.
- Ziehen Sie nun beide Hosenbeinen in spielerischerer Weise aus.

Windel:

- Kündigen Sie wieder an, was jetzt geschehen wird.
- Öffnen Sie die Windel und entfernen diese, wobei man die Beine etwas hoch hält.
- Reinigen Sie die Haut und erzählen auch, wann Sie fertig sind.

Ankleiden

Windel

- Kündigen Sie wiederum an, was jetzt geschehen wird. Zeigen Sie die Windel und legen diese geöffnet bereit.
- Heben Sie den Oberschenkel mit einer Hand etwas hoch und schauen ob das Baby das andere Bein auch hoch nimmt. Schieben Sie die Windel unter die Pobacken und legen das Bein langsam wieder hin.
- Schieben Sie die Windel zwischen den Beinen hoch und befestige Sie sie. Legen Sie die Hände auf das Becken Ihres Babys und erzählen Sie ihm, was jetzt geschehen wird. Sanft und langsam streichen Sie von den Schultern über Brust und Bauch zu den Beinen und Füßen. Streichen Sie dann von den Schultern entlang an den Armen und Händen und Fingern. Wenn das Baby es mag, streichen Sie auch mit beiden Händen von den Fontanellen entlang hinter den Ohren zum Kinn.

Hemdchen /Pulli

- Rollen Sie den Pulli in Ihren Händen auf und kündigen an was jetzt passiert wird. Schieben Sie den Pulli hinter den Kopf und ziehen ihn von hinten nach vorne über den Kopf. Legen Sie die Hand an die Basis und drehen das Baby auf eine Seite. Führen Sie das sehr langsam aus, so dass das Baby den Kopf alleine mit dreht. Erwarten Sie vom Baby diese Aktivität und warten bis es weiß, was es tun muss. Ziehen Sie einen Ärmel hoch und zeigen ihn. Ziehen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Hand des Babys durch den Ärmel. Legen Sie, wenn es geht, den Finger in das Fäustchen des Babys. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Pulli langsam über den Arm und die Schulter. Achten Sie darauf, dass Sie nicht am Arm ziehen. Bald wird Ihr Baby von selbst den Arm in den Ärmel hineinstecken, ohne dass Sie das Händchen holen müssen. Streichen Sie mit beiden Händen von den Schultern über die Arme und den Rücken.
- Kündigen Sie an, dass Ihr Kind jetzt zurückgerollt wird. Nehmen Sie das Baby an seiner Hüfte und den Beinen und schauen ob es seinen Kopf selber mit nimmt. Lassen Sie ihm Zeit.

Hose

- Kündigen Sie an was jetzt geschehen wird und streichen die Beine von der Hüfte bis zu den Füßen.
- Rollen Sie ein Hosenbein auf und schieben dies über das Bein.
- Jetzt kommt das nächste Hosenbein.
- Legen Sie eine Hand an die Basis und legen das Baby auf eine Seite. Machen Sie es so langsam, dass sich der Kopf des Babys selber mit drehen kann.
- Schieben Sie die Hose hoch und streichen dann über Hüfte, Pobacke und Bein nach unten. Rollen Sie es zurück zur anderen Seite.
- Machen Sie hier das Gleiche und rollen es dann zurück auf den Rücken.
- Nehmen Sie die Füßchen in Ihre Hände und führen sie zu Ihrem Gesicht und spielen Sie mit den Füßchen.

Zum Schluss

Sind Sie interessiert? Möchten Sie einen Kurs Shantala Babymassage besuchen? Schauen Sie auf unsere Website www.shantala.nl
Hier finden Sie mehr Infos und Dozenten in Ihrer Nähe.

Dieses ist eine Auflage der Arbeitsgruppe "Shantala rundum die Geburt"
von der VSD Vakgroep Shantalamassage Docenten
Kontaktadresse: Lenie Ozga, lenieozga@gmail.com

Besuchen Sie unsere Website: www.shantala.nl

Mit unseren Augen sehen wir dich mein Kind
Mit unseren Händen berühren wir dich
Wir brauchen zwei Hände um dich hoch zu nehmen
Wir brauchen nur eine Hand um dich zu streicheln
Wir brauchen nur eine Sekunde
um zu erkennen wie reich wir sind

unbekannter Autor

Wir wünschen Ihnen viele schöne Momente
bei der Begegnung mit Ihrem Kind.

Vakgroep Shantalamassage Docenten (VSD)
Übersetzung : Aggie Preissing–van Montfort, Juli 2019
www.shantala.nl