

Unsere Tipps
für Sie!

Massage-Tipps

für eine Extraportion Nähe für Sie und Ihr Baby



1

Durch regelmässige Massage können Sie die Entwicklung Ihres Babys unterstützen. Achten Sie auf kurze Fingernägel und warme Hände, bevor Sie mit der Massage beginnen. HiPP Babysanft Pflegeöl erleichtert Ihnen die Massage und pflegt sensible Haut besonders mild.



2

Oberkörper

1. Abwechselnd mit einer Hand von der einen Schulter zur diagonal gegenüberliegenden Hüfte streichen. Beginnen Sie mit der rechten Hand. Sie streichen ein Kreuz – das „Andreaskreuz“.



3

2. Mit den Handflächen vom Brustbein über die Brust nach aussen und abwärts Richtung Hüften streichen. Sie streichen ein Herz – das ist der „Herzgriff“.



4

Beine und Arme

3. Beine von der Hüfte bis zum Fuss ausstreichen, anschliessend Fusssohle mit dem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen massieren und Zehen einzeln ausstreichen.

4. Arme von der Schulter bis zur Hand ausstreichen, anschliessend Handflächen mit dem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen massieren und Finger einzeln ausstreichen.



5

Rücken

5. Mit beiden Händen im Wechsel vom Hinterkopf bis über den Po hinaus streichen.

Videos und Tipps unter hipp.ch/babymassage