

# Verbindung durch Berührung

– Eine liebevolle Gesichtsmassage

## Warum Hautkontakt für Babys so wichtig ist

Hautkontakt ist für Babys überlebenswichtig. Liebevolle Berührungen fördern das Bonding, beruhigen das Nervensystem und führen zur Ausschüttung von Oxytocin – dem „Kuschelhormon“ das für Geborgenheit, Sicherheit und Liebe sorgt. ✨



**Tipp für dich:** Du kannst bereits nach der ersten Lebenswoche mit sanften Massagen beginnen. Sie stärken die Bindung zu deinem Baby – auf wohltuende Weise, auch noch nach Jahren.

## Einfache Schritte für eine entspannende Gesichtsmassage:

### 1 Herz streichen

Mit Daumen sanft ein Herz von der Stirn über die Wangen nach unten zeichnen.

### 2 Bäckchen kreisen

Mit den Daumen kleine Kreise auf den Wangen zeichnen.

### 3 Nase sanft ausstreichen

Mit Zeige- und Mittelfinger sanft die Nase ausstreichen.

### 4 Von den Augen zu den Ohren

Mit den Fingern zart unter den Augen entlang bis zu den Ohren streichen.

### 5 Ohren & Hals sanft massieren

Mit sanften Kreisen die Ohrläppchen und Halsseiten massieren.



**Mini-Impuls für Eltern:** Eine tägliche Ritual, das Geborgenheit schenkt. Auch viele Jahre später tut eine liebevolle Gesichtsmassage nach einem langen Tag richtig gut. ❤️