

# Rezepte für Massage öle für Babys

## 1. Beruhigendes Abend-Massageöl (ab ca. 3 Monaten)

Zutaten:

- 50 ml Mandelöl oder Aprikosenkernöl
- 1 Tropfen Lavendelöl

Zubereitung:

Öl in eine dunkle Glasflasche geben, Lavendelöl hinzufügen und gut schütteln.

Wirkung:

Kann beruhigen und beim Einschlafen helfen.



## 2. Sanftes Bauch-Massageöl gegen Blähungen (ab ca. 3 Monaten)

Zutaten:

- 50 ml Jojobaöl
- 1 Tropfen Fenchelöl

Zubereitung:

Öl in eine Flasche geben, Fenchelöl hinzufügen und vor jeder Anwendung leicht schütteln.

Wirkung:

Kann bei Bauchweh und Blähungen helfen und eignet sich für sanfte Bauchmassagen.



**Wichtiger Hinweis:**

**Bei Babys unter 3 Monaten keine ätherischen Öle verwenden. Vor der Anwendung immer einen kleinen Hauttest machen.**