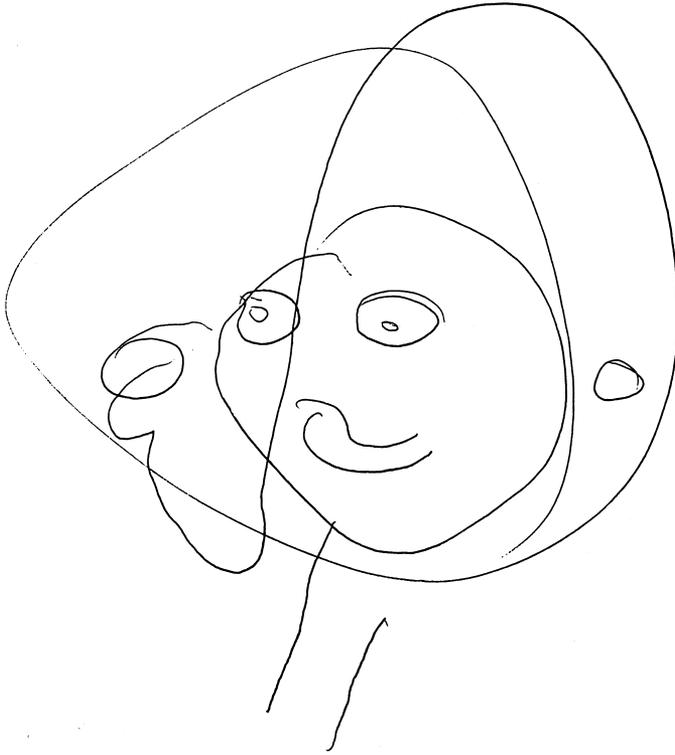


Dr. Hetty van de Rijt
Dr. Frans X. Plooij
Oje, ich wachse!

mosaik

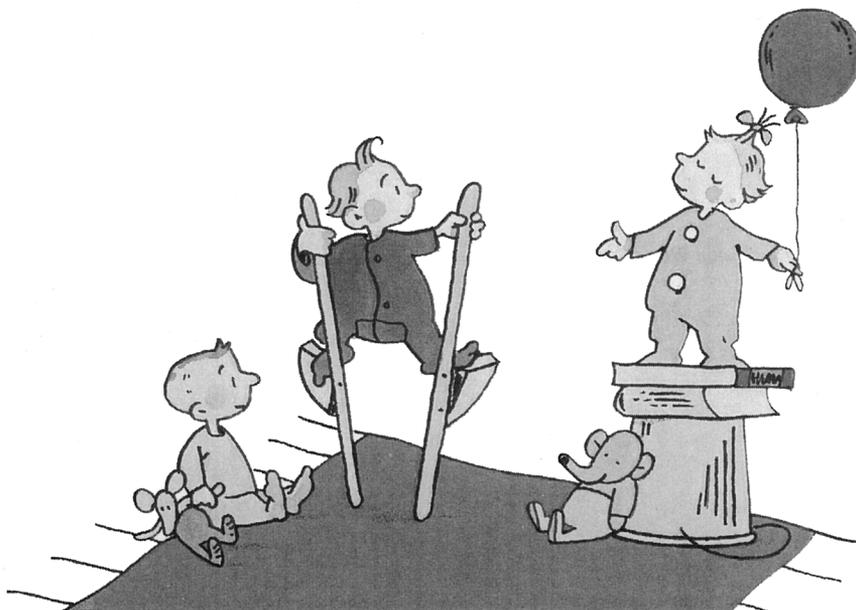


Porträt der Erstautorin Hetty van de Rijt, gezeichnet von ihrem Enkel Thomas am 12. September 1998, als er 23 Monate alt war. Oma und Enkel hatten eine innige Beziehung, und Thomas war in den letzten sieben Jahren der Sonnenschein in Hettys durch Krankheit eingeschränktem Leben.

Am 29. September 2003 ist Hetty gestorben. Bis zuletzt hat sie an der Ergänzung und Aktualisierung dieses Buches gearbeitet. Als sie starb, war das letzte Kapitel im Konzept fertig. Hettys Hoffnung war es, durch ihr Lebenswerk möglichst vielen Eltern Mut zu machen, ihren erzieherischen Fähigkeiten zu vertrauen, sodass sie die Zeit mit ihrem Kind von Herzen genießen können.

Dr. Hetty van de Rijt
Dr. Frans X. Plooi

Oje, ich wachse!



Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen
Entwicklung Ihres Kindes während der ersten
20 Monate und wie Sie damit umgehen können

Aus dem Niederländischen von
Regine Brams und Eva Schweikart

mosaik

Für unsere Kinder Xaviera und Marco und unsere Enkelkinder
Thomas und Victoria, von denen wir viel gelernt haben.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

22. Auflage

Erweiterte und vollständig überarbeitete Ausgabe 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München, ein Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1994 der deutschsprachigen Ausgabe Mosaik Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 1992, 2004 Kiddy World Promotions B.V., Arnhem
Originalverlag: Kosmos-Z&K Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Originaltitel: Oei, ik groei!

De tien sprongen in de mentale ontwikkeling van je baby
Umschlaggestaltung: Zeichenpool

Umschlagfoto: Getty Images/Daniel Grill

Zeichnungen: Jan Jutte

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39075-5

www.mosaik-verlag.de

Inhalt



Einleitung	13
Die gute Neuigkeit: Es gibt Gründe	13
Wie dieses Buch aufgebaut ist, und wie Sie es benutzen können	15
Was Ihnen dieses Buch bietet	18
Größer werden: Wie macht Ihr Baby das?	21
Was geschieht, wenn die geistige Entwicklung Ihres Babys einen Sprung macht?	22
Woran Sie erkennen, dass die Entwicklung einen Sprung macht	23
In welchem Alter die schwierigen Phasen beginnen	23
Es ist nicht angenehm, haben Sie Mitleid!	25
Ihr Baby kehrt zurück zu seiner sicheren Basis	25
Sie stellen fest, dass es mehr kann als früher	25
Eine neue Fähigkeit: eine neue Welt	26
Helfen Sie Ihrem Baby beim Lernen	26
Konflikte mit Ihrem Baby	26
Die unbeschwerte Phase: kurze Ruhe nach dem Sprung	27
Wie Ihr Neugeborenes seine Welt erlebt	29
Was passiert, wenn Sie Ihr Baby zum ersten Mal sehen?	30
»Herr« übers eigene Wochenbett	31
Lernen Sie Ihr Baby kennen und erfahren Sie, wie es sich anfühlt	33
Ihr Baby lernt Sie kennen und erfüllen	35
<i>Das kann Ihr Baby alles schon</i>	35
<i>Ihr Baby erlebt sich und seine Welt als Einheit</i>	38
<i>Was Reflexe für Ihr Baby bedeuten</i>	39
<i>Körperkontakt: ein vertrautes Gefühl für Ihr Baby</i>	43

Freud und Leid mit etwa 5 Wochen oder gut einem Monat	47
Der Sprung kündigt sich an	48
<i>Das Schreien verunsichert die Eltern</i>	48
<i>Ihre Nähe verringert die Spannung</i>	50
<i>Tragen Sie Ihr Baby viel herum</i>	51
Ein Sprung in der Reife	52
<i>Hat Ihr Baby einen »Lieblings-Sinn«?</i>	55
Wie Sie auf den Sprung eingehen	55
<i>Woran Sie merken, was Ihrem Baby gefällt</i>	56
<i>Wonach schaut Ihr Baby? – Wie Sie ihm helfen können</i>	57
<i>Worauf hört Ihr Baby? – Wie Sie es unterstützen können</i>	58
<i>»Lautsprache«: Zeigen Sie Ihrem Baby, dass Sie es verstehen</i>	58
<i>Was fühlt Ihr Baby? – Wie Sie darauf reagieren</i>	59
Der Sprung ist geschafft	60

Freud und Leid mit etwa 8 Wochen oder knapp 2 Monaten	63
Der Sprung kündigt sich an	64
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby »bei Mama bleiben« will</i>	65
<i>Sorgen und Irritationen</i>	67
<i>Körperkontakt verringert die Spannung</i>	70
<i>Wenn Ihr Baby schwierig ist, werden Sie feststellen, dass es mehr kann</i>	71
Der Sprung: die Welt der »Muster«	71
<i>Was entdeckt Ihr Baby in der Welt der »Muster«?</i>	72
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	75
Die Auswirkungen des Sprungs:	
Helfen Sie Ihrem Baby beim Lernen	76
<i>Helfen Sie Ihrem Baby, die Dinge scharf zu sehen</i>	77
<i>Zeigen Sie Ihrem Baby »echte« Dinge</i>	77
<i>Variieren Sie die Umgebung Ihres Babys</i>	78
<i>Helfen Sie Ihrem Baby, seine Hände und Füße zu entdecken</i>	78
<i>Bringen Sie Ihrem Baby bei, seine Hände um ein Spielzeug zu schließen</i>	79
<i>Lassen Sie Ihr Baby merken, dass seine Stimme wichtig ist</i>	80



<i>Fordern Sie Ihr Baby zu einer Unterhaltung auf</i>	80
<i>Ein Hochziehspiel kann schön sein für die ganz Kräftigen</i>	80
<i>Ein anspruchsvolles Baby kann hochbegabt sein</i>	81
<i>Allein spielen gehört auch dazu</i>	82
Der Sprung ist geschafft	84

Freud und Leid mit etwa 12 Wochen oder knapp 3 Monaten

Der Sprung kündigt sich an	89
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby »bei Mama bleiben« will</i>	91
<i>Sorgen und Irritationen</i>	93
<i>Auch die Eltern stehen unter Spannung</i>	95
<i>Wenn Ihr Baby schwierig ist, werden Sie feststellen, dass es mehr kann</i>	96
Der Sprung: die Welt der »fließenden Übergänge«	97
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	101

Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem Baby

beim Lernen	102
<i>Ermuntern Sie Ihr Baby, seine Stimme zu gebrauchen</i>	103
<i>Unterhalten Sie sich mit Ihrem Baby</i>	103
<i>Reagieren Sie darauf, wenn Ihr Baby Ihnen »erzählt«, wie es sich fühlt</i>	104
<i>Bringen Sie Ihrem Baby das Greifen bei</i>	105
<i>Bringen Sie Ihrem Baby das Fühlen bei</i>	106
<i>Geben Sie ihm die Gelegenheit, Sie zu erforschen</i>	106
<i>Lassen Sie Ihr Baby auch einmal nackt strampeln</i>	107
<i>Allein spielen ist jetzt weniger wichtig</i>	107
<i>Bringen Sie Ihrem Baby das Rollen bei</i>	108
<i>Geben Sie Ihrem Baby Gelegenheit, sich selbst zum Stehen oder Sitzen hochzuziehen</i>	108
Der Sprung ist geschafft	110

Freud und Leid mit etwa 19 Wochen oder 4½ Monaten

Der Sprung kündigt sich an	117
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby »bei Mama bleiben« will</i>	117
<i>Sorgen und Irritationen</i>	120



<i>Es dauert jetzt länger, bis sich die neue Welt auftut</i>	122
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	122
Der Sprung: die Welt der »Ereignisse«	123
<i>Was entdeckt Ihr Baby in der Welt der »Ereignisse«?</i>	126
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby:</i>	
<i>ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	130
Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem	
Baby beim Lernen	130
<i>Bringen Sie ihm das Rollen bei: Machen Sie ein Spiel daraus</i>	131
<i>Bringen Sie ihm das »Krabbeln« bei: Manchmal klappt's</i>	132
<i>Geben Sie Ihrem Baby Gelegenheit, seine Hände und Finger</i>	
<i>zu gebrauchen</i>	133
<i>Lassen Sie Ihr Baby die Welt entdecken</i>	134
<i>Hat Ihr Baby einen Blick für Details?</i>	135
<i>Ist Ihr Baby ein richtiger »Musikliebhaber«?</i>	135
<i>Ist Ihr Baby ein richtiger »Gucker«?</i>	135
<i>Schmeckt Ihrem Baby auch alles?</i>	136
<i>Geben Sie Ihrem Baby auch einmal Gelegenheit, Dinge</i>	
<i>»im Sitzen« zu untersuchen</i>	137
<i>Ihr Baby kann jetzt »suchen«: Machen Sie ein Spiel daraus</i>	138
<i>Ihr Baby bildet »Brabbelsätze«</i>	138
<i>Jetzt versteht es die ersten Wörter</i>	138
<i>Babys erstes Buch</i>	139
<i>Geduld ist gefragt</i>	139
Der Sprung ist geschafft	143



Freud und Leid mit etwa 26 Wochen oder	
6 Monaten	147
Der Sprung kündigt sich an	149
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby »bei Mama bleiben« will</i>	149
<i>Sorgen, Irritationen und Streit</i>	154
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	157
Der Sprung: die Welt der »Zusammenhänge«	158
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby: ein Schlüssel zu</i>	
<i>seiner Persönlichkeit</i>	165
Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem	
Baby beim Lernen	166
<i>Stellen Sie fest, dass Ihr Baby Spielsachen »verlegt«?</i>	167

<i>Wirft Ihr Baby auch so gern Dinge um?</i>	167
<i>Ist es fasziniert von Dingen, in denen etwas drinsteckt?</i>	168
<i>Beobachten Sie, dass Ihr Baby Spielsachen auseinandernehmen will?</i>	169
<i>Gefällt es ihm, wenn etwas in etwas verschwindet?</i>	170
<i>Versteht Ihr Baby kurze Sätze und Gebärden?</i>	170
<i>Fängt Ihr Baby an, mit »Worten« oder Gebärden zu sprechen?</i>	171
<i>Schaut Ihr Baby gern Bücher an?</i>	172
<i>Tanzt und singt Ihr Baby schon?</i>	173
<i>Setzt sich Ihr Baby aus eigener Kraft auf? Wie ist es um sein Gleichgewicht bestellt?</i>	173
<i>Zieht sich Ihr Baby selbst zum Stehen hoch? Wie ist es um sein Gleichgewicht bestellt?</i>	174
<i>Läuft Ihr Baby mit Unterstützung? Wie ist es um sein Gleichgewicht bestellt?</i>	175
<i>Spielt Ihr Baby mit »Zusammenhängen« zwischen Körperteilen?</i>	176
<i>Helfen Sie Ihrem Baby, sich beim Krabbeln mit »auf«, »in« und »unter« zu beschäftigen</i>	177
<i>Lassen Sie Ihr Baby merken, dass Sie nicht wirklich fortgehen</i>	177
<i>Geben Sie Ihrem Baby die Gelegenheit, Ihnen zu folgen</i>	179
<i>Sind Jungen doch anders als Mädchen?</i>	180
<i>Fordern durch Fördern</i>	181
<i>Der Sprung ist geschafft</i>	190

Freud und Leid mit etwa 37 Wochen oder 8½ Monaten	193
<i>Der Sprung kündigt sich an</i>	195
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby »bei Mama bleiben« will</i>	196
<i>Sorgen, Irritationen und Streit</i>	201
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	203
<i>Der Sprung: die Welt der »Kategorien«</i>	204
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	210
<i>Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem Baby beim Lernen</i>	210
<i>Lassen Sie es »Kategorien« entdecken</i>	211



<i>Verschaffen Sie ihm Platz, damit es auf Entdeckungsreise gehen kann</i>	214
<i>Lassen Sie es so tun, »als ob«</i>	215
<i>Zeigen Sie Verständnis für »seltsame« Ängste</i>	217
Der Sprung ist geschafft	223

Freud und Leid mit etwa 46 Wochen oder knapp 11 Monaten. 225

Der Sprung kündigt sich an	226
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby</i>	
<i>»bei Mama bleiben« will</i>	227
<i>Sorgen, Irritationen und Streit</i>	235
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	237
Der Sprung: die Welt der »Reihenfolgen«	238
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	244
Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem Baby beim Lernen	245
<i>Experimentiert es mit dem Thema »Selbermachen«?</i>	
<i>Dann aufgepasst!</i>	246
<i>Will Ihr Baby alles »selber machen«?</i>	247
<i>Fordert es Sie heraus?</i>	249
<i>Sagen Sie ihm, was es »falsch« macht</i>	249
<i>Sagen Sie ihm, was es »richtig« macht</i>	250
<i>Lenken Sie es durch etwas ab, das ihm gefällt</i>	250
<i>Spielt Ihr Baby mit Wörtern?</i>	251
<i>Versucht Ihr Baby, Ihnen etwas zu erzählen?</i>	251
<i>Zwingen Sie Ihr Baby zu nichts</i>	252
<i>Zeigen Sie Verständnis für »seltsame« Ängste</i>	252
Der Sprung ist geschafft	257

Freud und Leid mit etwa 55 Wochen oder knapp 13 Monaten 259

Der Sprung kündigt sich an	261
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Baby »bei Mama bleiben« will</i>	262
<i>Sorgen, Irritationen und Streit</i>	268
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	270
Der Sprung: die Welt der »Programme«	270



<i>Wofür entscheidet sich Ihr Baby: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	275
Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem	
Baby beim Lernen	276
<i>Spielerisch anziehen und pflegen</i>	276
<i>Spielerisch allein essen</i>	277
<i>Mit »Spielsachen« spielen</i>	278
<i>Mit »echten Dingen« spielen</i>	279
<i>So tun als ob</i>	280
<i>Mit »Geschichten« spielen</i>	281
<i>Mit »Unterhaltungen« spielen</i>	282
<i>Mit »Musik« spielen</i>	282
<i>Genießen Sie es, wenn Ihr Baby Ihnen hilft</i>	283
<i>Es kann ein eigenes Programm starten</i>	283
<i>Bringen Sie Ihrem Baby bei, Rücksicht auf Sie zu nehmen</i>	284
<i>Lassen Sie Ihr Baby nach neuen Lösungen suchen</i>	284
<i>Lassen Sie Ihr Baby »Forscher« spielen</i>	285
<i>Zeigen Sie Verständnis für »seltsame« Ängste</i>	287
Der Sprung ist geschafft	291
Freud und Leid mit etwa 64 Wochen oder knapp 15 Monaten	295
Der Sprung kündigt sich an	297
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Kind »bei Mama bleiben« will</i>	299
<i>Ärger und Streit</i>	310
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	312
Der Sprung in die Welt der »Prinzipien«	314
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Kind: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	323
Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem	
Kind beim Lernen	324
<i>Geschicklichkeit</i>	325
<i>Quengeln und den eigenen Willen durchsetzen</i>	336
<i>Mit Spaß und kleinen Tricks ans Ziel</i>	342
<i>Zeigen Sie Verständnis für »seltsame« Ängste</i>	350
<i>Regeln lernen</i>	351
Der Sprung ist geschafft	356



Freud und Leid mit etwa 75 Wochen oder gut 17 Monaten	359
Der Sprung kündigt sich an	362
<i>Woran Sie merken, dass Ihr Kind »bei Mama bleiben« will</i>	363
<i>Ärger und Streit</i>	364
<i>Die neue Fähigkeit bricht durch</i>	366
Der Sprung: die Welt der »Systeme«	366
<i>Wofür entscheidet sich Ihr Kind: ein Schlüssel zu seiner Persönlichkeit</i>	378
Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem Kind beim Lernen	379
<i>Ich und mein Gewissen</i>	379
<i>Ich und mein Selbstverständnis</i>	382
<i>Aus den Augen, aber nicht aus dem Sinn</i>	395
<i>Ich und du</i>	395
<i>Andere Lebewesen</i>	399
<i>Ich lebe in einer Familie</i>	400
<i>Ich und meine Verwandten und Freunde</i>	402
<i>Mein Haus, die Umgebung und wie ich mich orientiere</i>	403
<i>Ich weiß, was mir gehört</i>	405
<i>Hauptsache, aufgeräumt!</i>	407
<i>Puzzeln und spielen mit Kleinteilen</i>	408
<i>Spiele erfinden</i>	409
<i>Ich und meine Kunst</i>	410
<i>Ich und mein Zeitempfinden: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft</i>	414
<i>Anfangsgründe der Physik</i>	414
<i>Anfangsgründe der Baukunst</i>	416
<i>Ich spreche</i>	417
<i>Zeigen Sie Verständnis für »seltsame« Ängste</i>	425
Der Sprung ist geschafft	429
Nachwort	433
Nützliche Adressen	436
Stichwortverzeichnis	439



Einleitung

Wenn ein Baby schreit, ist das eine Qual für den, der dieses kleine Wesen gesund und glücklich sehen will. Fast jedes Elternpaar macht sich immer wieder Sorgen um sein Baby. Und denkt dann oft, sie beide seien die Einzigen, die nicht den ganzen Tag froh und glücklich sind. Die Einzigen, die sich unsicher, ängstlich, verzweifelt oder zornig fühlen, wenn ihr Baby anstrengend ist und sich nicht trösten lässt. Die Einzigen, die weiß sind wie die Wand und erschöpft von zu wenig Schlaf. Sorgen, Müdigkeit, Ärger, Schuldgefühle und gelegentlich auch Aggression wechseln einander ab. Das Schreien des Babys kann auch zu Spannungen zwischen den Eltern führen. Besonders wenn sie sich nicht einig sind, wie damit umzugehen ist. Und kostenlose, gut gemeinte Ratschläge von Freunden, Familie, Nachbarn und sogar Fremden machen alles nur noch schlimmer. »Ruhig brüllen lassen, das stärkt die Lungen« ist nicht gerade die Lösung, die Eltern hören wollen. Und das Problem herunterzuspielen hilft genauso wenig.

Die gute Neuigkeit: Es gibt Gründe

Wir haben 30 Jahre lang untersucht, wie Babys sich entwickeln und wie derjenige, der für das Baby sorgt – meist ist das die Mutter –, darauf reagiert. All unsere Untersuchungen haben wir bei Eltern daheim gemacht. Wir haben ihren Alltag beobachtet. Wir haben viele Fragen gestellt, sind in Gesprächen näher darauf eingegangen. Und wir stellten fest: Von Zeit zu Zeit erleben alle Eltern dieses heulende Elend. Mehr noch: Zu unserer Überraschung waren normale, gesunde Babys jeweils im selben Alter weinerlicher, empfindlicher, fordernder und anstrengender als sonst. Kurzum, sie brachten ihre Eltern zeitweise zur Verzweiflung. Wir können inzwischen fast auf die Woche genau vorhersagen, wann Eltern mit so einer schwierigen Zeit zu rechnen haben. Zu den gleichen Resultaten kamen übr-



gens auch Wissenschaftler aus England, Schweden und Spanien. Die schwedischen Forscher beobachteten dazu 17 Mütter und ihre Babys über einen Zeitraum von 15 Monaten, ihre spanischen Kollegen 18 und die englischen Forscher 30.



Babys schreien nicht ohne Grund. Sie sind verunsichert, weil ihre Entwicklung plötzlich eine drastische Wendung nimmt.

Das bringt auch Vorteile mit sich, denn dem Baby eröffnet sich damit die Möglichkeit, Neues zu lernen. Ein Grund zum Feiern also! Wird ein Baby »schwierig«, so bedeutet

das im Grunde genommen, dass ein neuer, großartiger Fortschritt bevorsteht. Dem Kind selbst ist damit wenig gedient, denn die Veränderung erschreckt es zunächst und stellt die ihm bisher vertraute Welt völlig auf den Kopf. Von einem Tag auf den anderen ist für das Baby alles anders, gerade so, als wäre es auf einem anderen Planeten aufgewacht.

Eltern, die am Türstock regelmäßig Striche anbringen, wissen Bescheid: Kinder wachsen schubweise. Längere Zeit tut sich absolut nichts, und dann plötzlich wächst das Kind in einer Nacht um mehrere Millimeter. Die mentale Entwicklung verläuft ebenfalls in Schüben oder Sprüngen. Neurologische Forschungen haben ergeben, dass diese Sprünge mit Veränderungen im Gehirn einhergehen.

In diesem Buch beschreiben wir die zehn Sprünge in der mentalen Entwicklung eines Babys im Laufe seiner ersten 20 Lebensmonate. Es ist für Eltern gedacht, die verstehen wollen, wie sich die Weltsicht ihres Kindes mit jedem Sprung verändert und wie sich dem Kind auf Grund dieser Veränderungen Möglichkeiten eröffnen, neue Fertigkeiten zu erlangen und zu verfeinern, die für seine weitere Entwicklung unabdingbar sind. Sind die ersten zehn Sprünge geschafft, hat Ihr Kind eine wichtige vorbereitende Phase seines Lebens hinter sich: die sogenannte sensomotorische Phase. In gewissem Sinn ist es nun bereits ein »fertiger« Mensch. Seine Sinne und sein Bewegungsapparat sind aufeinander abgestimmt. Es kann sich in der Umgebung, in der es durch seine Geburt sozusagen »per Zufall« gelandet ist, bewegen, sich ihr anpassen und in ihr überleben. Im Alter von 20 Monaten hat es bereits Schritte unternommen, das, was seine Welt ausmacht, nachzuahmen und dadurch kennenzulernen – ob es sich nun um Rollen, Tricks, Symbole, Werkzeuge, Mythen, Institutionen oder anderes handelt. Mimik und Pantomime spielen dabei zunächst eine bedeutende Rolle, denn sie bil-

den die Grundlage für die Sprachentwicklung. Mit etwa 20 Monaten sind Kinder in der Lage, erstmals Sätze zu bilden (manche fangen schon im Alter von 17 Monaten damit an, also wenn sie zum zehnten Sprung angesetzt haben). Sie sind dann so weit, dass sie sich das über viele Generationen hinweg aufgebaute Wissen und die damit verbundenen Erkenntnisse mittels der Sprache zu eigen machen können.

Wie dieses Buch aufgebaut ist, und wie Sie es benutzen können

Das vorliegende Buch wächst sozusagen mit Ihrem Baby. Schlagen Sie es einfach an der Stelle auf, die dem Alter Ihres Kindes entspricht, und vergleichen Sie Ihre Erfahrungen mit denen anderer Eltern. Wir hoffen, Sie finden darin Bestätigung, Ermunterung und Trost.

Wir haben die Eltern von 52 gesunden Babys (26 Mädchen und 26 Jungen) aufgefordert, nicht nur die Fortschritte ihrer Babys festzuhalten, sondern auch zu berichten, ob alles reibungslos verlief oder nicht. Die Beispiele, die wir in diesem Buch geben, basieren auf den wöchentlichen Berichten dieser Mütter und Väter.

Sie können das vorliegende Buch durchlesen, mehr Nutzen haben Sie aber davon, wenn Sie es als Arbeitsbuch betrachten und verwenden. Jedes Kapitel enthält Kästen, überschrieben mit »Woran Sie merken, dass Ihr Baby kopfsteht« und »Die Welt der ...«. Dort ist Platz gelassen, damit Sie die individuellen Verhaltensweisen Ihres Kindes notieren können. Viele Eltern erinnern sich später, wenn ihr Kind größer oder vielleicht schon erwachsen ist, gern noch einmal an die spannenden und wichtigsten ersten Jahre, und manche haben den Wunsch, diese Erinnerungen mit ihrem Kind zu teilen bzw. ihm diese mitzuteilen. Es gibt Eltern, die Tagebuch über die Entwicklung ihres Kindes führen. Das ist natürlich eine geradezu ideale Möglichkeit, später einmal – allein oder mit dem Kind – die Erinnerungen aufzufrischen. Viele schreiben aber nicht gern oder haben keine Zeit für längere Aufzeichnungen. Sie meinen, sich schon merken zu können, wie das in den ersten Jahren



alles gelaufen ist, und stellen später enttäuscht fest, dass die Erinnerungen weitaus schneller verblassen als gedacht. Für sie (und natürlich für alle anderen Eltern und Betreuungspersonen ebenso) ist dieses Buch gedacht.

Notieren Sie einfach am Ende eines jeden Kapitels, was Ihnen an Ihrem Baby in der jeweiligen Phase aufgefallen ist – meist genügen einige wenige Stichworte, um die Erinnerung später wieder aufleben zu lassen. Wenn Sie zusätzlich an den betreffenden Stellen ein Foto einkleben,

kann auch dieses als Gedächtnisstütze dienen. Auf diese Weise wird das Buch zu einem individuellen Dokument der Entwicklung Ihres Babys.



Im zweiten Kapitel »Wie Ihr Neugeborenes seine Welt erlebt« können Sie nachlesen, auf welcher wundersamen Weise Ihr neugeborenes Baby sich an sein »neues Leben« anpassen kann und wie bedeutsam der Körperkontakt dabei ist. Das Wissen darum ist wichtig, denn nur so können Sie verstehen, was in Ihrem Baby vorgeht, wenn sich der erste Sprung ankündigt.

In den darauffolgenden Kapiteln werden die zehn Sprünge in der mentalen Entwicklung Ihres Babys während der ersten 20 Lebensmonate beschrieben. Die Auswirkungen kommen im Alter von 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64 und 75 Wochen zum Tragen. Jedes Kapitel enthält eine Auflistung von Verhaltensweisen, die darauf hindeuten, dass Ihr Baby zum nächsten Sprung ansetzt. Im Anschluss daran erklären wir, in welcher Weise seine Weltsicht sich verändert und welche neuen Fähigkeiten es im Zuge dieser Entwicklung erwirbt.

Jedem Sprung ist ein eigenes Kapitel gewidmet, das wiederum in vier Teile gegliedert ist:

Der Sprung kündigt sich an

In diesem Teil finden Sie die Veränderungen, die den Eindruck vermitteln, das Baby werde »schwierig«. Im Kasten »Woran Sie merken, dass Ihr Baby kopfsteht« ist Platz gelassen, damit Sie notieren können, woran Sie selbst gemerkt haben, dass bei Ihrem Baby der nächste Sprung bevorstand.

Der Sprung: die Welt der ...

Unter dieser Überschrift wird ausgeführt, welche neuen Fähigkeiten Ihr Baby mit dem betreffenden Sprung erwirbt. Zudem finden Sie im Kas-

ten »Die Welt der ...« umfassende Auflistungen möglicher neuer Verhaltensweisen infolge des Sprungs. Natürlich wird nicht alles, was Sie dort finden, auf Ihr Baby zutreffen. Es trifft sozusagen seine eigene Wahl, die völlig anders aussehen kann als bei den Kindern Ihrer Freundinnen. Jedes Baby ist nun einmal einzigartig. Kreuzen Sie im Kasten »Die Welt der ...« an, welche neuen Verhaltensweisen Sie an Ihrem Baby beobachten und welche Vorlieben es an den Tag legt – daran zeigt sich seine Individualität. Wenn Ihnen Dinge auffallen, die nicht in der Auflistung enthalten sind, können Sie diese am Ende des Kastens notieren, ebenso Ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle in diesem Zusammenhang.

Die Auswirkungen des Sprungs: Helfen Sie Ihrem Baby beim Lernen

In diesem Teil können Sie nachlesen, wie Sie Ihr Baby bei der »Verarbeitung« des Sprungs unterstützen können, indem Sie auf seine neuen Verhaltensweisen eingehen, sei es spielerisch oder korrigierend. Dort finden Sie auch Anregungen für so manches, das Ihrem Baby im jeweiligen Alter gefallen könnte.

Der Sprung ist geschafft

In diesem Teil können Sie nachlesen, wann und warum Ihr Baby wieder pflegeleichter, selbstständiger und munterer wird.

Das vorliegende Buch ist so aufgebaut, dass Sie es nicht vom Anfang bis zum Ende lesen müssen, um Nutzen davon zu haben. Sollte es Ihnen in die Hände kommen, wenn Ihr Baby schon einige Monate alt ist, dann beginnen Sie einfach mit dem Kapitel, das seinem Alter entspricht.



ACHTUNG

Denken Sie immer daran, dass Ihr Kind sich nach einem Sprung nicht alles auf einmal aneignen kann. Viele Fertigkeiten entwickelt das Baby erst Monate später.

Was Ihnen dieses Buch bietet

Unterstützung in Tagen der Verunsicherung

Es steht Ihnen zur Seite, sobald Sie mit einem Schreiproblem zu kämpfen haben. Schließlich ist es gut zu wissen, dass Sie nicht die Einzigen sind. Und dass eine schwierige Zeit nicht länger als ein paar Wochen, manchmal sogar nur ein paar Tage anhält.

Dieses Buch zeigt Ihnen, was andere Eltern, die ein Baby haben, das im gleichen Alter ist wie das Ihre, fühlen, sehen und tun. Sie werden dabei feststellen, dass sich alle Eltern im Widerstreit der Gefühle Besorgnis, Ärger und Freude befinden.

Selbstvertrauen

Sie werden verstehen, dass Gefühle wie Besorgnis, Ärger und Freude wichtig sind. Dass sie der Motor sind, der die Entwicklung Ihres Babys vorantreibt. Sie werden zu der Überzeugung kommen, dass Sie als Mutter oder Vater mehr als irgendetwas sonst ein Gefühl dafür haben, was Ihr Baby zu einer bestimmten Zeit braucht. Kein anderer kann Ihnen das sagen. Sie sind als Eltern die Fachleute, Sie können sich mit Recht als Experten in Sachen »eigenes Baby« bezeichnen. Sie kennen Ihr Baby am besten. Sie haben mehr als jeder andere Mensch das Gefühl dafür, was Ihr Baby braucht.

Verständnis für Ihr Baby

Es erklärt, was Ihr Baby in jeder dieser schwierigen Phasen durchmacht. Es legt dar, dass Ihr Baby dann schwierig wird, wenn es einen Punkt erreicht hat, von dem aus es in der Lage ist, neue Dinge zu lernen. Es ist dann verunsichert. Wenn Sie das verstehen, werden Sie sich weniger Sorgen machen. Sie werden sich weniger ärgern. Und Sie werden mehr »innere Ruhe« haben, um Ihr Baby durch eine solche Schreiphase hindurchzulotsen.

Vorschläge, wie Sie Ihrem Baby beim Lernen helfen können

Nach jeder schwierigen Phase kann Ihr Baby neue Dinge lernen. Und das tut es besser, schneller und leichter mit Ihrer Hilfe. Wir schlagen Spiele vor; Sie wählen aus, was den Interessen Ihres Babys am besten entspricht.

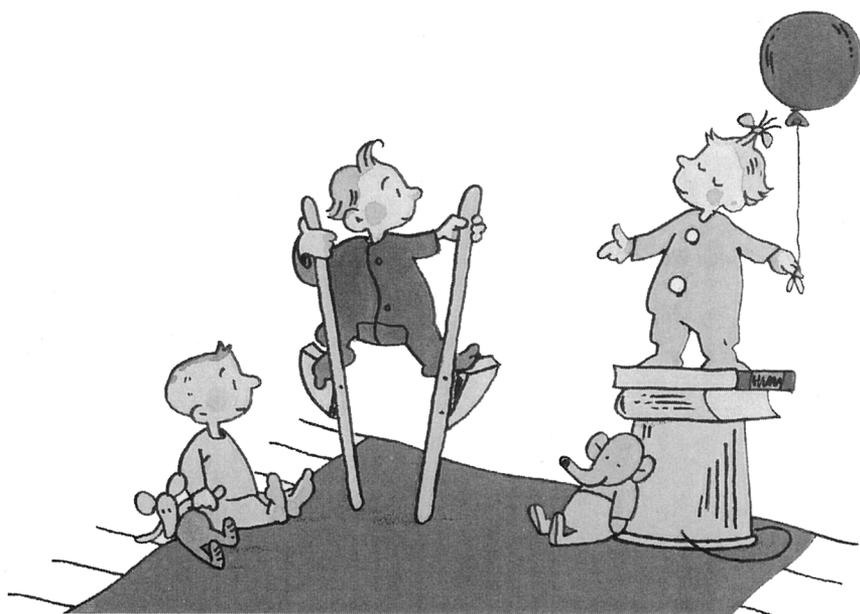
Eine einzigartige Dokumentation der Entwicklung Ihres Babys

Dieses Buch wächst mit Ihrem Baby mit. Sie können in diesem Buch die schwierigen Phasen und die Fortschritte Ihres Babys verfolgen und sie mit Ihren eigenen Anmerkungen anreichern. So verwandelt sich dieses Buch über die ersten 20 Monate in das ganz persönliche, einzigartige Entwicklungsbuch Ihres Babys.

Wir hoffen, dass das Wissen um die mentalen Entwicklungssprünge Ihres Babys Ihnen verstehen hilft, was es in den verschiedenen Phasen erlebt, und dass Sie darin vor allem Unterstützung finden, wenn Sie das Kind durch diese schwierigen Phasen in seiner Entwicklung vom Baby zum Kleinkind begleiten. Ebenso hoffen wir, dass Sie nicht nur Leid, sondern auch sehr viel Freude auf dem Weg erleben, den Sie gemeinsam mit Ihrem Baby gehen.

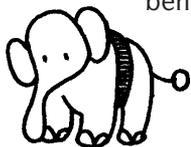
Vor allem aber möchten wir Sie mit diesem Buch ermuntern, Ihren erzieherischen Fähigkeiten zu vertrauen. Möge es Ihnen ein verlässlicher Freund und Begleiter während der ersten 20 Lebensmonate Ihres Babys werden.





**Größer werden:
Wie macht
Ihr Baby das?**

Kinder wachsen von einem Tag zum anderen aus ihren Kleidern heraus.« Diese Volksweisheit wurde lange Zeit als Unsinn abgetan. Doch es verbirgt sich ein Funke Wahrheit dahinter. Kinder wachsen in Schüben. Längere Zeit geschieht wenig bis gar nichts. Und dann auf einmal wachsen sie viele Millimeter in einer Nacht.



Auch die geistige Entwicklung von Kindern verläuft in Sprüngen. Untersuchungen an Kindern von eineinhalb bis 16 Jahren haben gezeigt, dass solche Sprünge mit Hirnstromveränderungen einhergehen, die man in einem EEG feststellen kann. Auch bei Babys bis zum Alter von rund 20 Monaten hat man bis jetzt sieben Altersstufen entdeckt, in denen Gehirnveränderungen stattfinden. In jeder dieser Stufen ist festzustellen, dass die Entwicklung des Babys einen deutlichen Sprung macht. Aber in der geistigen Entwicklung von Babys gibt es noch mehr Sprünge. Diesen Sprüngen ist man bis heute jedoch noch nicht mit Hirnuntersuchungen nachgegangen.

Sprünge in der geistigen Entwicklung gehen nicht immer einher mit Wachstumsschüben. Letztere sind zahlreicher. Auch Zähne kommen zu anderen Zeiten durch als während der geistigen Sprünge.

Was geschieht, wenn die geistige Entwicklung Ihres Babys einen Sprung macht?

Bei jedem Sprung entwickelt sich im Baby plötzlich und sehr schnell etwas Neues. Fast immer geschieht das in seinem Nervensystem und beschert dem Baby eine neue Fähigkeit. Wie etwa die Fähigkeit, gewisse »Muster« wahrzunehmen. Die bricht etwa um die achte Woche herum durch. Solch eine neue Fähigkeit beeinflusst das gesamte Verhalten des Babys. Sie verändert und verbessert alles, was es bis dahin konnte, und versetzt das Baby in die Lage, neue Dinge zu lernen. Das kommt beispielsweise zum Ausdruck in einer plötzlichen Aufmerksamkeit für erkennbare »Muster«, wie etwa Dosen im Supermarktregal oder die Zweige kahler Bäume, die sich im Winter gegen den Himmel abheben. Ein ganz anderes Beispiel ist, dass Ihr Baby von diesem Alter an seine Körperhaltung kontrollieren kann. Auch das ist eine Art von

»Muster«, nur dass es in diesem Fall nicht außerhalb, sondern innerhalb des Körpers wahrgenommen wird.

Woran Sie erkennen, dass die Entwicklung einen Sprung macht

»Schwierige« Phasen sind die »Visitenkarte« eines solchen Sprungs, der in der Regel dadurch gekennzeichnet ist, dass sich Ihr Baby übertrieben anhänglich, weinerlich und launisch zeigt. Es ist anstrengender und schwieriger, als Sie es gewohnt sind. Viele Eltern machen sich dann Sorgen. Sie fragen sich, ob ihr Baby krank sein könnte. Oder sie ärgern sich, weil sie nicht verstehen, warum es so garstig ist.

In welchem Alter die schwierigen Phasen beginnen



Die schwierigen Phasen werden bei allen Babys im selben Alter beobachtet. Es sind zehn innerhalb der ersten 20 Monate. Anfangs sind sie kürzer und folgen schneller aufeinander.

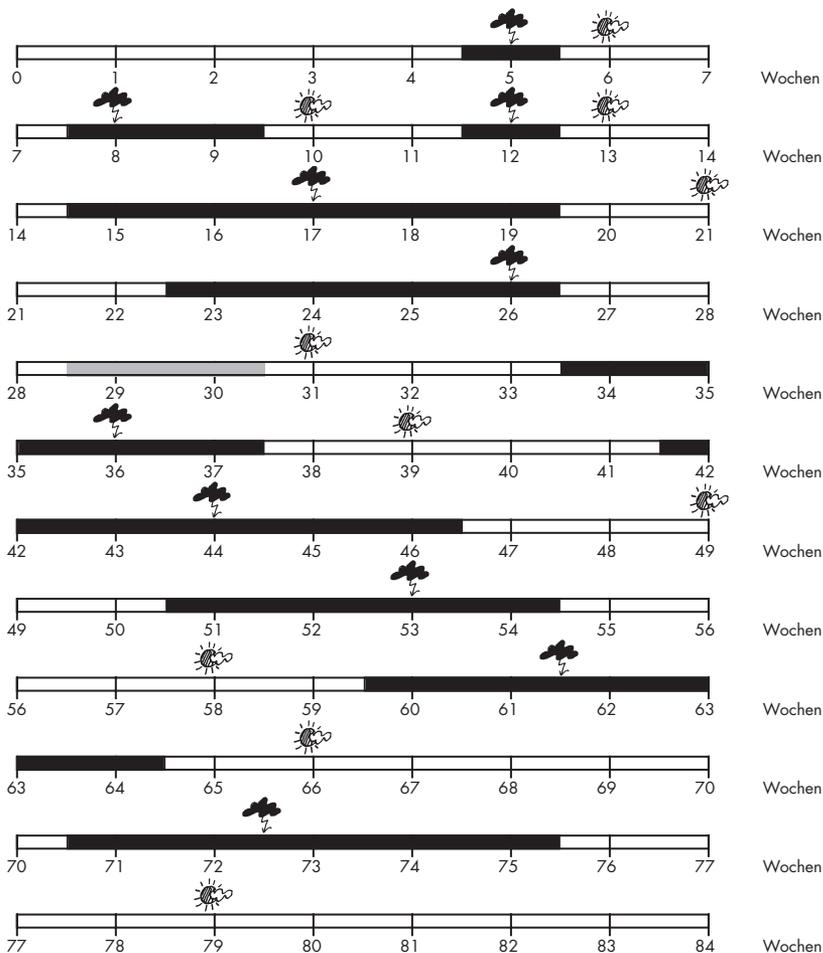
Ist Ihr Baby zwei Wochen zu spät geboren, dann beginnen sie zwei Wochen früher. Kam es vier Wochen zu früh auf die Welt, fangen sie vier Wochen später an. Auch dieser Unterschied weist darauf hin, dass jeder Sprung stark mit dem Hirnwachstum des Babys verbunden ist.



KEIN EINZIGES BABY ENTKOMMT DEM TANZ

Alle Babys machen diese schwierigen Phasen durch. Ein unkompliziertes, ruhiges Baby genauso wie ein schwieriges, temperamentvolles. Ein temperamentvolles Baby hat jedoch deutlich mehr Schwierigkeiten als ein ruhiges. Und seine Mutter oder sein Vater daher auch. Ein solches Baby verlangt ohnehin nach mehr Aufmerksamkeit, fordert aber noch eine Extraportion, wenn sich so ein Sprung ankündigt. Es zeigt das größte »Bedürfnis nach Mama«, die meiste Lernbegier, und es hat die heftigsten Konflikte mit seinen Eltern.

DIE ZEHN SCHWIERIGEN PHASEN IHRES BABYS



 Sie erleben jetzt sehr wahrscheinlich eine Phase, in der Ihr Baby relativ pflegeleicht ist.

 Ihr Baby klammert nun möglicherweise mehr.

 Ungefähr in dieser Woche ist sehr wahrscheinlich eine »stürmische Zeit« zu erwarten.

 Um diese Woche herum ist Ihr Baby sehr wahrscheinlich »der Sonnenschein im Haus«.

Wenn Ihr Baby mit etwa 29 bis 30 Wochen besonders klammert und sich weinerlich und launisch zeigt, muss dies kein Anzeichen für einen weiteren Sprung sein. Es hat lediglich entdeckt, dass die betreuende Person weggehen und es allein zurücklassen kann. So seltsam es auch klingen mag: Das ist ein Fortschritt! Das Kind lernt nur etwas über Entfernungen und eignet sich damit eine neue Fertigkeit an.

Es ist nicht angenehm, haben Sie Mitleid!

Ihr Baby erschrickt vor so einem Sprung. Er stellt seine vertraute Welt auf den Kopf. Das ist eigentlich ganz verständlich: Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden auf einem fremden Planeten erwachen. Auf einmal ist alles ganz anders. Was würden Sie tun?

Würden Sie ruhig weiterschlafen? Nein.

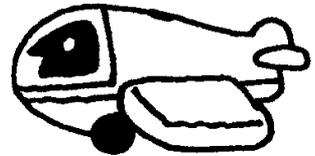
Hätten Sie großen Appetit? Nein.

Würden Sie sich an eine vertraute Person klammern wollen? Ja.

Und genau das ist es, was Ihr Baby tut.

Ihr Baby kehrt zurück zu seiner sicheren Basis

Sie kennt es am besten. Mit Ihnen ist es am längsten und am intimsten vertraut. Seine Welt steht auf dem Kopf, und es versteht nicht, was los ist. Es schreit und liegt am liebsten den ganzen Tag lang in Ihren Armen. Wenn es älter ist, tut es alles, um in Ihrer Nähe bleiben zu können. Es hält Sie manchmal fest, um nicht mehr loszulassen. Es will wieder wie ein kleineres Baby behandelt werden. Kurzum, es sucht nach dem Altvertrauten. Für Ihr Baby verkörpert dieser Platz bei Ihnen Sicherheit. Man könnte sagen: Es kehrt dorthin zurück, wo sein Leben begann.



Sie stellen fest, dass es mehr kann als früher

Weil Ihr Baby plötzlich so schwierig ist, sind Sie besorgt. Oder Sie sind irritiert durch das Gequengel. Sie wollen wissen, was los ist. Automatisch beobachten Sie Ihr Baby intensiver. Sie wollen, dass es sich wieder normal benimmt. Und dann entdecken Sie, dass es eigentlich viel mehr weiß, als Sie dachten. Dass es probiert, Dinge zu tun, die Sie noch nie bei ihm gesehen haben. Sie sehen, dass Ihr Baby einen Sprung in seiner Entwicklung gemacht hat.

Eine neue Fähigkeit: eine neue Welt

Jede neue Fähigkeit ermöglicht es Ihrem Baby, Neues zu lernen. Es erwirbt Fertigkeiten, die es vor diesem Alter nicht lernen konnte, so oft

Sie es mit ihm vielleicht auch schon geübt haben. Sie könnten jede neue Fähigkeit vergleichen mit einer neuen Welt, die sich ihm eröffnet. In dieser Welt gibt es viel zu entdecken. Einiges ist neu, einiges bekannt, aber deutlich verbessert. Jedes Baby setzt seine eigenen Schwerpunkte – entsprechend seiner Veranlagung, seinen Vorlieben und seinem Temperament. Das eine schaut sich alles mal an und probiert es dann aus. Das andere ist von einer einzigen Sache ganz hingerissen. Jedes Baby ist anders.



Helfen Sie Ihrem Baby beim Lernen

Sie sind in der Lage, Ihrem Baby das nahezubringen, was in seiner Reichweite ist und was zu seiner Persönlichkeit passt. Sie kennen Ihr Kind am besten. Deshalb können Sie, besser als irgendjemand sonst, aus ihm herausholen, was in ihm steckt. Nicht nur Ihr Baby setzt

Schwerpunkte. Auch Sie gehen mit auf Entdeckungsreise. Einiges wird Sie weniger interessieren. Anderes ganz besonders. Denn auch jedes Elternpaar ist anders. Gleichzeitig können Sie als Erwachsene Dinge anbieten, die Ihr Baby übersieht. Und Sie können ihm helfen, etwas zu entdecken, das es selbst übersehen hat. Mit Ihrer Hilfe lernt es müheloser, besser und vielseitiger.



Konflikte mit Ihrem Baby

Wenn Ihr Baby etwas Neues lernt, bedeutet das oft, dass es eine alte Gewohnheit ablegen muss. Wenn es laufen kann, darf es nicht erwarten, dass man es noch so oft trägt. Wenn es erst mal krabbeln kann, kann es seine eigenen Spielsachen heranziehen. Nach jedem Sprung kann ein Baby mehr. Und es wird selbstständiger.

Wenn Baby und Eltern das klar wird, macht das beiden gelegentlich zu schaffen. Darum kommt es in dieser Phase auch oft zu Verärgerung und Streit. Die Wünsche von Eltern und Baby stimmen nicht überein.

Die unbeschwerte Phase: kurze Ruhe nach dem Sprung

Die schwierige Phase ist so plötzlich vorbei, wie sie begonnen hat. Für die meisten Mütter und Väter beginnt dann eine Zeit der Entspannung. Das Baby ist selbstständiger geworden. Es ist schwer damit beschäftigt, das, was es neu gelernt hat, auch anzuwenden. Und es ist fröhlicher. Doch: Die Ruhe ist nur von kurzer Dauer.

Schon bald kündigt sich der nächste Sprung an. Ihr Baby ist ein Schwerstarbeiter.



GEPLANTE SPIELSTUNDEN SIND UNNATÜRLICH

Wenn Ihr Baby selbst entscheiden darf, wann es welche Aufmerksamkeit will, werden Sie schnell feststellen, dass das von Woche zu Woche variieren kann. Bei jedem Sprung macht das Baby die folgenden Phasen durch:

- ✿ Das Bedürfnis nach der Nähe seiner Mutter, seines Vaters.
- ✿ Das Bedürfnis, mit seiner Mutter, seinem Vater neue Dinge zu lernen.
- ✿ Das Bedürfnis, selbstständig zu sein.

Deshalb sind »geplante« Spielstunden unnatürlich. Im hektischen Amerika wurde der Begriff »quality time« geprägt. Dabei handelt es sich um Zeiten, die sich eine schwer beschäftigte Person im Terminkalender freihält, um sich mit ihrem Kind/ihren Kindern zu beschäftigen. Aber die Freude mit und an einem Baby lässt sich nicht planen. Es kann durchaus sein, dass es die Aufmerksamkeit nicht zu der Zeit haben will, die als »quality time« vorgesehen ist. Die zauberhaften, komischen und angstvollen Erfahrungen mit Babys sind nicht vorauszusehen. Ein Baby ist kein Video, das Sie einschalten können, wenn Ihre Zeit es erlaubt. Ein Baby ist nicht erwachsen.



Foto



Ich heiße: _____

geboren am: _____

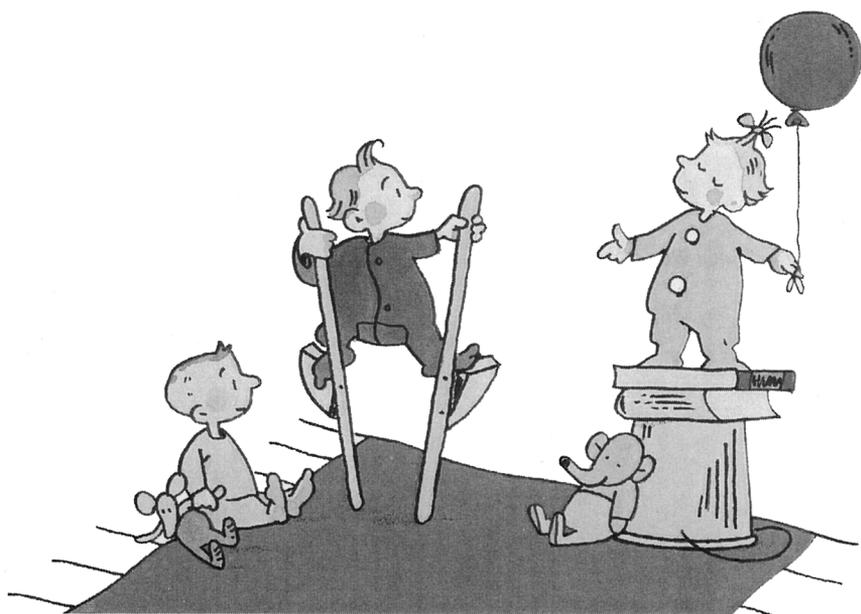
um: _____

in: _____

Gewicht: _____

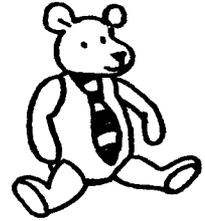
Größe: _____

Besondere Eigenschaften: _____



Wie Ihr
Neugeborenes
seine Welt erlebt

Was passiert, wenn Sie Ihr Baby zum ersten Mal sehen?



Jedes Baby sieht anders aus und fühlt sich anders an. Nehmen Sie mal ein anderes Baby auf den Arm. Sie werden feststellen, dass es sich zunächst sehr fremd anfühlt. Sie sind mit Ihrem eigenen Baby so vertraut geworden, dass Sie fast vergessen haben, dass nicht ein Baby wie das andere ist. Sie brauchen eine Weile, bis Sie sich an das andere Kind gewöhnt haben.

Wenn eine Mutter genug Ruhe hat, um in ihrem eigenen Tempo ihr nacktes, neugeborenes Baby kennenzulernen, tut sie das meist in einer bestimmten Reihenfolge. Erst streicht sie ihm mit den Fingerspitzen durch die Haare. Wie weich sie sind! Dann zieht sie mit einem Finger die Kontur seines Kopfes nach. Dann sein Profil. Anschließend sind Nägel, Finger, Zehen dran. Dann wagt sie sich langsam zum Rumpf vor, die Arme entlang, die Beine, den Hals.

Auch die Art und Weise, wie eine Mutter jeden Körperteil ihres Babys befühlt, unterliegt einer bestimmten Reihenfolge. Erst berührt sie ihn ganz sacht mit den Fingerspitzen und streichelt ihn. Allmählich wird sie immer wagemutiger und drückt auch einmal etwas fester zu. Zum Schluss umschließt sie jeden Körperteil mit ihrer ganzen Hand. Wenn sie sich zuletzt traut, den Rumpf mit beiden Händen zu umfassen, ist sie richtig aufgewühlt. Das erste Kennenlernen ist damit abgeschlossen. Jetzt wagt sie es, das Baby hochzunehmen, umzudrehen und neben sich zu legen. Sie weiß jetzt, wie sich ihr Baby anfühlt.



GUT ZU WISSEN

- ☼ Die meisten Mütter haben superfeine Antennen für ihr Baby, wenn sie es in den ersten Stunden nach der Geburt bei sich haben.
- ☼ Die meisten Babys sind zur selben Zeit hellwach, sie sind sich ihrer Umgebung bewusst, wenden sich leisen Geräuschen zu und fixieren mit den Augen das Gesicht über ihnen.
- ☼ Die meisten Mütter bewundern ihr Baby am liebsten gemeinsam mit dem Vater.

»Herr« übers eigene Wochenbett

Machen Sie aus Ihrem Herzen keine Mördergrube. Wenn Sie Ihr Baby bei sich haben oder mit ihm allein sein wollen, sagen Sie es. Sie bestimmen, wie oft Sie es hochnehmen, um mit ihm zu schmusen. Es ist Ihr Kind.

Fast alle Mütter sagen später, dass sie ihr Baby eigentlich lieber länger für sich allein gehabt hätten. Hinterher tut es vielen von ihnen leid, dass ihr Wochenbett nicht ganz so war, wie sie sich das vorgestellt hatten. Statt die Ruhe, die sie hatten, ausgiebig zu genießen, fühlten sie sich gehetzt. Sie wollten das Baby bei sich haben. Besonders, wenn sie es weinen hörten. Und wenn sie es dann nicht bekamen, weil es angeblich noch nicht Zeit dafür war, waren sie traurig und wütend. Sie fühlten sich behandelt wie ein unmündiges, hilfsbedürftiges Kind, das nicht weiß, was für sich und das Baby das Beste ist. Auch Väter machen gelegentlich diese Erfahrung. Auch sie fühlen sich oft überfahren von den Regeln und dem Geregeltwerden durch Außenstehende.

»Alles wurde für mich geregelt. Wie ich beim Stillen zu sitzen hatte. Wann ich stillen musste. Wann er genug Zeit zum Trinken hatte. Dass er schreien musste, weil es noch nicht ›seine Zeit‹ war ... Andauernd ärgerte ich mich, aber man will sich ja nicht unbeliebt machen. Also nahm ich ihn und stillte ihn heimlich. Ich konnte das Schreien nicht aushalten, wollte ihn trösten. Als es dann auch noch losging mit BH an, BH aus, Eisbeutel drauf, Eisbeutel runter, weil meine Brüste tagsüber mal größer, mal kleiner wurden, hielt ich es nicht mehr aus. Ich hatte ein Baby, und ich wollte es haben. Ich heulte vor Wut. Aber dafür war schnell ein Name bei der Hand: Wochenbett-Depressionen. Ich fühlte mich, als hätte man mir den Stuhl unterm Hintern weggezogen. Das Einzige, was ich wollte, waren mein Baby und meine Ruhe.« (Petra)

»Im Krankenhaus gab man mir mein Baby nur tagsüber. Zu den Fütterungszeiten. Nichts war so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich wollte stillen, aber die Schwestern gaben ihm manchmal heimlich ein Fläschchen. Aus Bequemlichkeit. Nachts gaben sie immer Fläschchen. Ich wollte es so oft wie möglich bei mir haben, aber das war nicht erlaubt. Ich fühlte mich hilflos und war sauer. Als ich dann nach zehn Tagen nach Hause durfte, dachte ich: Jetzt



könnt ihr sie behalten. Es war, als wäre sie eine Fremde, als wäre sie nicht mein Kind.« (Stefanie)

»Meine Entbindung hat lange gedauert. Mein Baby wurde mir sofort weggenommen, und wir waren stundenlang in dem Glauben, dass wir einen Sohn hätten. Als man mir später mein Baby zurückgab, stellte sich heraus, dass es ein Mädchen war. Nicht, dass wir kein Mädchen haben wollten, aber wir waren inzwischen ganz auf einen Sohn eingestellt. Wenn es dann auf einmal ein Mädchen ist, ist das ein ganz merkwürdiges Gefühl.« (Julia)

»Beim Stillen habe ich immer gern mit ihr geschmust. Damit ich mich ihr so richtig nahe fühlte. Aber die Schwestern erlaubten das nicht. Ich musste aufrecht sitzen, mit Kissen im Rücken, wie auf dem Sofa. Ich fand das unnatürlich. Das schaffte einen solchen Abstand.« (Nina)

»Ich wurde richtig besitzergreifend, wenn sie von einem zum anderen weitergereicht wurde. Aber ich habe es mir nicht anmerken lassen.« (Laura)

»Die Schwester hatte einen Putzfimmel, war herrschsüchtig, blieb im Zimmer, wenn Besuch da war, und hatte in allem das letzte Wort. Außerdem war sie furchtbar aufgeregt, weil sie meinte, mein Baby könnte Gelbsucht kriegen. Jede Stunde, manchmal alle 15 Minuten, guckte sie nach und meinte, Anzeichen dafür zu entdecken. Das machte mich ganz verrückt. Ich wollte stillen. Aber immer, wenn ich gerade beim Stillen war, kam sie, um das Baby zum Wiegen zu holen. Auch das nervte mich. Dem Baby gefiel das auch nicht. Es strampelte auf der Waage, und es dauerte ewig, bis sich feststellen ließ, ob es nun 40 oder 45 Gramm mehr waren. Das Schreien meines Babys machte mich noch nervöser, und ich beschloss, das Stillen aufzugeben. Jetzt finde ich es schade, weil ich denke, dass es nicht nötig war. Ich hätte sie so gern gestillt.« (Anna)

»Ich entwickelte einen richtigen Besitzanspruch, ärgerte mich, wenn andere ihn zu oft und zu lange hielten. Und ich war auf eine gewisse Art zufrieden, wenn er bei anderen schrie und bei mir dann aufhörte damit.« (Rudolf)

»Wenn er dann schrie, ärgerte ich mich über die ›guten Ratschläge‹ von Besuchern, die meinten, schreien lassen wäre die Grundregel einer strengen Erziehung. Genau das wollte ich nicht. Wenn er brüllte, saß ich also zwischen zwei Stühlen.« (Timo)

»Diesmal hatten wir uns vorgenommen, alles ganz so zu machen, wie wir es wollten. Wenn das Baby schrie, gab ich ihm normalerweise ein extra Fläschchen. Das Mal zuvor hatte unser Ältestes fast zwei Wochen lang ohne Grund geschrien und Hunger gehabt. Das vergisst man nicht. Beim ersten Mal hört man auf jeden. Diesmal hörte ich nur auf mich selbst.« (Eva)

Wenn Mütter gleich nach dem Wochenbett Schwierigkeiten mit dem Baby haben, sagen sie, sie wären noch nicht richtig vertraut mit ihm. Sie müssen sich erst an ihr Kind gewöhnen. Sie haben Angst, sie könnten es aus Versehen fallen lassen oder zu fest anfassen. Sie verstehen nicht, was es will, wenn es sich so oder so verhält. Sie haben das Gefühl, als Mutter zu versagen.



Einige denken, es komme daher, dass sie ihr Baby im Wochenbett so wenig zu sehen bekamen. Da hätten sie es so gern gehabt, jetzt sind sie froh, wenn sie nichts mit ihm zu tun haben. Sie sind verängstigt. Und dieses Gefühl von Angst kannten sie anfangs nicht.

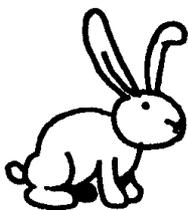


WORAN SIE DENKEN SOLLTEN

Knuddeln, wiegen, streicheln und massieren Sie das Baby, wenn es gut gelaunt ist. Wenn Sie das zu dieser Zeit tun, werden Sie merken, was ihm am besten gefällt und wobei es sich am meisten entspannt. Und dieses Wissen können Sie dann mit bester Aussicht auf Erfolg einsetzen, um Ihr Baby zu trösten, wenn es durcheinander ist. Wenn Sie Ihr Baby immer nur dann knuddeln, wiegen, streicheln und massieren, wenn es schlecht gelaunt ist, wird es nur noch mehr und noch lauter schreien und sich nicht trösten lassen.

Lernen Sie Ihr Baby kennen und erfahren Sie, wie es sich anfühlt

Als Mutter sind Sie sehr neugierig. In gewissem Sinne sind Sie mit Ihrem Baby schon bekannt. Sie kennen es schließlich schon seit neun Monaten. Und doch ist es jetzt anders. Eigentlich liegen Welten dazwischen. Sie können Ihr Baby jetzt zum ersten Mal betrachten, und Ihr



Baby befindet sich in einer ganz neuen Umgebung. Sie fragen sich: Wie benimmt es sich jetzt? Erkenne ich etwas wieder?

Ihr Baby in den ersten Lebenstagen zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen – dieser Kontakt hat einen enormen Einfluss auf die Eltern-Kind-Beziehung. Die meisten Mütter und Väter haben ein untrügliches Gespür dafür. Sie wollen normalerweise an allem teilhaben, was ihr Baby tut. Sie können nicht genug davon bekommen, es immer wieder anzuschauen. Sie wollen sehen, hören, fühlen und riechen, wie ihr Baby auf seine Umgebung reagiert. Sie wollen es betrachten, wenn es schläft, und hören, wie es atmet. Sie wollen dabei sein, wenn es wach wird. Sie wollen es streicheln, knuddeln und beschnuppern, wann immer sie Lust darauf haben.

»Ich merke, dass sich seine Atmung verändert, wenn er plötzlich ein Geräusch hört oder Licht sieht. Ich war fast ein bisschen ängstlich, weil sie so unregelmäßig war. Aber jetzt, wo ich weiß, dass das seine Reaktion auf Geräusche oder Licht ist, bin ich wieder ganz beruhigt. Ich finde es nun richtig putzig.«
(Daniel)

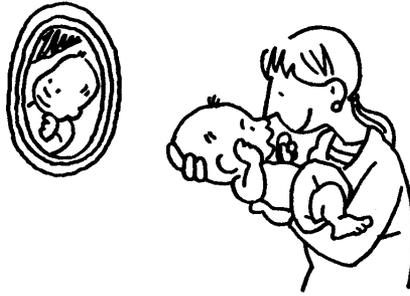
Darüber hinaus suchen die meisten Mütter nach dem, was ihnen in den ersten neun Monaten vertraut war. Ist dies das ruhige Baby, das ich erwartet habe? Strampelt es zu denselben Zeiten? Hat es ein besonderes Verhältnis zu seinem Vater, erkennt es seine Stimme?

Die meisten Mütter wollen mit dem Verhalten ihres Babys »spielen«. Sie wollen ausprobieren, ob sie etwas so oder anders besser machen.



Sie wollen die Eigenschaften ihres Babys selbst erkunden, darauf reagieren und dann herausfinden, wie die Reaktionen ihres Babys beschaffen sind. Sie wollen selbst dahinterkommen, was für ihr Baby das Beste ist. Mütter möchten zwar Ratschläge, aber keine Vorschriften. Und wenn sie eine Reaktion ihres Babys richtig vorausgesagt haben, freuen sie sich unbändig. Es ist für sie das Zeichen, dass sie es inzwischen gut kennengelernt haben. Das stärkt ihr Selbstver-

trauen. Sie fühlen, dass sie damit fertigwerden können, nach dem Wochenbett mit ihm allein zu sein.



Ihr Baby lernt Sie kennen und erfühlen

In den ersten fünf Wochen nach seiner Geburt macht Ihr Baby nach und nach Bekanntschaft mit seiner Umgebung. Und Sie als Mutter oder Vater wiederum lernen Ihr Baby besser kennen als jeder andere, bevor sich der erste Sprung in seiner mentalen Entwicklung ankündigt.

Aber bevor Sie verstehen können, wie Ihr Baby sich verändert, wenn es fünf Wochen alt ist und seinen ersten Sprung macht, müssen Sie wissen, wie Ihr Neugeborenes seine Welt erlebt und welche Rolle der Körperkontakt in dieser Erlebniswelt spielt.

Das kann Ihr Baby alles schon

Babys sind schon gleich nach der Geburt interessiert an der Welt um sie herum. Das eine mehr als das andere. Sie lauschen und schauen. Sie lassen die Umgebung auf sich einwirken. Sie tun wirklich ihr Bestes, um alles so gut wie möglich erkennen zu können. Man kann regelmäßig beobachten, wie Babys auf Grund dieser Anstrengung schielen. Oder wie sie vor Erschöpfung zittern oder schlucksen. Manche Eltern sagen: »Es ›greift‹ mit den Augen.« Und genau das ist es, was sie tun.

Babys haben ein gutes Gedächtnis. Schon recht früh erkennen sie Stimmen, Menschen und Spielsachen wieder. Und sie wissen genau, was sie von einer bestimmten Situation zu erwarten haben. »Es ist Bade-, Schmuse- oder Essenszeit!« Oder: »Ausgehen ist angesagt!«

Babys machen alle Gesichtsbewegungen nach. Strecken Sie Ihrem Baby einfach mal die Zunge raus, wenn Sie sich mit ihm entspannt zu einer Unterhaltung hingesetzt haben. Oder öffnen Sie weit den Mund,

als würden Sie etwas rufen. Lassen Sie Ihrem Baby genügend Zeit zum Reagieren, und achten Sie darauf, dass es Sie direkt anschaut.

Babys können ihren Müttern und Vätern »erzählen«, wie sie sich fühlen: fröhlich, böse, erstaunt. Wie sie das tun? Sie legen eine etwas andere Betonung auf ein und denselben Schrei- oder Heullaut. Und sie gebrauchen eine Körpersprache. Die Eltern verstehen sie. Übrigens lässt das Baby klar erkennen, dass es das von ihnen erwartet. Nach kurzer Wartezeit fängt es an, »böse« oder »verdrießlich« zu weinen.

Babys haben auch schon sehr früh Vorlieben. Die meisten schauen lieber nach Menschen als nach Spielzeug. Bewegt man zwei Spielzeuge vor ihren Augen hin und her, können sie eines auswählen, indem sie mit den Augen danach »greifen«.

Babys sind sehr empfänglich für Ermunterungen. Ihr Baby genießt es, wenn Sie es für seinen angenehmen Geruch, seine Schönheit oder seine Taten loben. Es ist dann deutlich länger an Ihnen interessiert.

Babys sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen schon eine ganze Menge. Und was sie dadurch wahrnehmen, merken sie sich. Doch ein Baby kann das, was seine Sinne ihm übermitteln, noch nicht so erleben, wie es das später als Erwachsener tun wird.



WAS NEHMEN BABYS SINNESORGANE WAHR?

Was sieht Ihr Baby?

Bis vor Kurzem dachten Wissenschaftler und Ärzte, ein neugeborenes Baby könne noch nicht sehen. Und man hört diese Meinung immer noch. Doch das ist ein echtes Märchen. Und Mütter wie Väter haben sich in der Vergangenheit auch immer dagegen ausgesprochen. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass sie recht hatten. Ihr Baby kann perfekt sehen – allerdings nur auf eine Entfernung von 20 Zentimetern. Was weiter entfernt ist, sieht es vermutlich verschwommen. Es hat auch manchmal Mühe, beide Augen auf das zu richten, was es sehen will. Aber wenn es das erst einmal geschafft hat, kann es das, was es anschaut, ungeheuer intensiv anstarren. Es hört dann auf, sich zu bewegen. All seine Aufmerksamkeit ist auf den einen Gegenstand gerichtet. Wenn das Baby richtig wach ist, kann es manchmal auch etwas mit den Augen und/oder dem Kopf verfolgen. Und zwar von links nach rechts und von oben nach unten. Sie müssen den Gegenstand nur langsam genug bewegen. Das, was ein Baby am weitesten verfolgen kann, ist ein schematisch gezeich-

netes Gesicht: zwei große Punkte oben und einer darunter. Das gelingt schon eine Stunde nach der Geburt – dann haben viele Babys ihre Augen weit offen und sind sehr aufmerksam. Als Vater oder Mutter versinken Sie fast in diesen wunderschönen großen Augen. Es ist gut möglich, dass Babys »geprägt« sind auf alles, was auch nur im Entferntesten einem menschlichen Gesicht ähnelt. Ihr Baby schaut sich lieber bunte Dinge an als langweilige, glatte Flächen. Die Farbe Rot gefällt ihm am besten. Aber am meisten erwecken starke Kontraste seine Aufmerksamkeit. Je deutlicher die Farben voneinander abstechen, desto interessanter. Klare Streifen und Ecken sieht es lieber an als runde Formen.

Was hört Ihr Baby?

Ihr Neugeborenes kann schon gut zwischen verschiedenen Geräuschen unterscheiden. Ihre Stimme erkennt es gleich nach der Geburt. Es mag Musik, Motorengebrumm und sanftes, rhythmisches Trommeln. Verständlich, denn derlei Geräusche sind ihm vertraut. In der Gebärmutter war das Baby umgeben von den schlagenden, rauschenden, grummelnden, donnernden und pfeifenden Geräuschen von Blutgefäßen, Herz, Lunge, Magen und Darm. Auch die meisten menschlichen Stimmen gefallen ihm. Sie beruhigen es.

Ihr Baby hört und unterscheidet tiefe und hohe (weibliche) Stimmen. Hohe Geräusche wecken schneller seine Aufmerksamkeit. Jeder merkt das und spricht das Baby in einer höheren Stimmlage an. Für »Gutzigutigutzigi« oder Ähnliches aus der Babysprache müssen Sie sich also auf keinen Fall schämen. Ihr Baby kann auch schon laut und leise unterscheiden. Plötzliche, laute Geräusche findet es nicht schön. Manche Babys sind schreckhaft. Nehmen Sie also Rücksicht.



Was riecht es gern?

Ihr Baby kann Gerüche unterscheiden. Gerüche, die wir brenzlich oder scharf nennen, gefallen ihm nicht. Die machen es richtig aktiv. Es versucht dann, sich von der Quelle des Gestanks wegzudrehen, und fängt an zu schreien. Ihr Baby riecht den Unterschied zwischen Ihrem Körpergeruch und dem anderer Mütter. Wenn man ihm zur Probe verschiedene getragene Kleidungsstücke vorlegt, wird es sich dem Kleidungsstück zuwenden, das Sie angehabt haben.

Was schmeckt es gern?

Ihr Baby kann schon verschiedene Geschmacksrichtungen auseinanderhal-

ten. Es hat eine deutliche Vorliebe für Süßes, mag Saures nicht und spuckt Bitteres so schnell wie möglich aus.

Was fühlt es?

Ihr Baby kann Temperaturveränderungen wahrnehmen. Es kann Wärme fühlen. Das ist ihm sehr von Nutzen, wenn es auf der Suche nach der Brustwarze ist. Die Warze ist deutlich wärmer als die übrige Brust. Indem es sich auf direktem Weg zur wärmsten Stelle hin bewegt, findet Ihr Baby die Brustwarze. Sein Gesichtchen muss sich natürlich schon in der Nähe der Brust befinden.



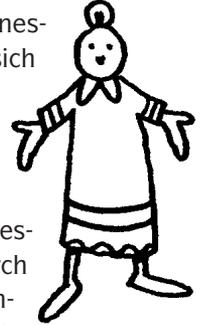
Ihr Baby kann auch Kälte fühlen. Aber wenn es ihm zu kalt wird, kann es sich nicht selbst wärmen. Zittern, damit ihm wärmer wird, kann es ebenfalls nicht. Es kann seine Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren. Dafür müssen Sie sorgen. Es ist zum Beispiel nicht vernünftig, lange mit einem Baby in Schnee und Eis spazieren zu gehen. So gut es auch eingepackt ist, es kühlt zu sehr ab. Ehe Sie sich versehen, ist es unterkühlt. Wenn Ihr Baby in einer solchen Situation anfängt zu weinen: gehen Sie sofort nach drinnen, in die Wärme.

Ihr Baby ist ausgesprochen empfänglich für Berührungen. Gewöhnlich findet es Hautkontakt herrlich. Das kann sanftes Streicheln oder festes Zupacken sein – gerade, was es in dem Moment schön findet. Eine ausgedehnte Körpermassage in einem angenehm warmen Zimmer gefällt ihm fast immer. Alle Arten von Körperkontakt sind für das Baby normalerweise der beste Trost und das schönste Spiel. Probieren Sie aus, was Ihr Baby anregt und was es müde macht – wenn Sie das wissen, können Sie es einsetzen, wann immer Sie es brauchen.

Ihr Baby erlebt sich und seine Welt als Einheit

Die Informationen aller Sinnesorgane bilden ein Ganzes. Das Baby kann die Eindrücke, die die Sinnesorgane an sein Gehirn schicken, noch nicht so verarbeiten, wie wir Erwachsenen das tun. Es erlebt seine Welt auf seine eigene Baby-Art. Wir riechen einen Duft, sehen die Blume, die ihn verbreitet, und fühlen die samtigen Blätter. Wir können alle Einzelheiten unabhängig voneinander verstehen. Ihr Baby erlebt diese ganze

Vorstellung als eine Art »Suppe«, die einen völlig anderen Geschmack bekommt, wenn Sie auch nur eine Zutat verändern. Wie ein Radar fängt es alle Eindrücke auf und erlebt sie als einen Eindruck, als ein Ganzes. Es merkt noch nicht, dass jede Suppe aus vielen verschiedenen Zutaten besteht. Und dass diese Zutaten ihm durch seine Sinnesorgane übermittelt worden sind. Mehr noch, es nimmt sich selbst als Zutat in dieser »Suppe« wahr. Es erfährt sich noch nicht als ein »eigenes Ich«.



Selbst die Welt und Babys Körper sind ein Ganzes. Es kann noch nicht unterscheiden zwischen dem, was seine Sinnesorgane ihm über seine Umgebung mitteilen, und was es durch sie über seinen Körper erfährt. Für das Baby sind die Außenwelt und sein Körper eins. Was draußen geschieht, geschieht in seinem Körper. Und was sein Körper fühlt, fühlt alles und jeder. Die Welt langweilt sich, sie ist hungrig, warm, nass oder müde. Alles ist ein einziger Geruch-Farbe-Geräusch-Gefühl-Eindruck.

Was Reflexe für Ihr Baby bedeuten

Wenn Sie die Welt so wahrnehmen würden wie Ihr Baby, könnten Sie auch nichts aus eigenem freiem Willen tun. Um das zu können, müssen Sie weiterentwickelt sein. Sie müssen wissen, dass Sie Hände haben, um etwas festzuhalten. Dass Ihre Mutter eine Brustwarze hat und Sie einen Mund haben, um daran zu saugen. Sobald Sie das wissen, können Sie auch aus eigenem Antrieb Gebrauch davon machen.

Das soll aber nicht heißen, dass das Baby überhaupt nicht auf das, was es wahrnimmt, reagieren kann. Mutter Natur hat ihm ein paar spezielle Eigenschaften mitgegeben, um diese Phase zu überbrücken und ihre »Versäumnisse« wettzumachen.

Seine Reflexe bestimmen seine Bewegungen. In Bauchlage dreht das Baby automatisch den Kopf zur Seite, damit es gut atmen kann. Es wird durch einen Reflex gelenkt wie eine Marionette durch ihre Fäden. Das Baby denkt nicht: »Mal eben den Kopf drehen.« Es passiert einfach. Und wenn das Baby einmal so weit ist, dies richtig zu denken und zu tun, verschwindet der Reflex. Beeindruckend, nicht wahr?

Ein neugeborenes Baby dreht den Kopf in die Richtung eines Geräusches. Diese Bewegung sorgt dafür, dass die Aufmerksamkeit des Babys auf die Stellen in seiner Umgebung gelenkt wird, die interessant sein könnten. Diese Reaktion wurde lange Zeit nicht beachtet. Der Grund: Sie läuft mit Verzögerung ab. Es dauert gut fünf bis sieben Sekunden, bis das Baby beginnt, seinen Kopf zu bewegen. Und um die Bewegung auszuführen, braucht es noch einmal drei bis vier Sekunden. Diese Reaktion verschwindet, wenn das Baby ein bis zwei Monate alt ist. Es hat den Saugreflex. Sobald etwas den Mund eines hungrigen Babys berührt, schließt es seine Lippen darum und beginnt zu saugen.



Der Saugreflex sorgt dafür, dass das Baby enorm kräftig ziehen kann. Auch der Saugreflex verschwindet, wenn das Baby ihn nicht mehr braucht. Wir Erwachsenen haben ihn nicht mehr. Das bedeutet: Wir würden verhungern, wenn wir uns ausschließlich von Muttermilch ernähren müssten. Wir würden so gut wie keinen Tropfen aus der Brust herausbekommen.

Es hat den Greifreflex. Wenn Sie wollen, dass Ihr Baby nach Ihrem Finger greift, streicheln Sie über die Ober- und Unterseite seiner Hand. Es zieht dann den ganzen Arm leicht zurück, öffnet seine Faust und packt den Finger. Dasselbe können Sie mit den Füßchen tun. Seine Zehen werden dann versuchen, Ihren Finger festzuhalten. Man nimmt an, dass dieser Reflex aus der Vorzeit stammt, als Mütter noch eine kräftige Körperbehaarung hatten. Das kleine Baby konnte sich durch den Greifreflex schon gleich nach der Geburt an seiner Mutter festklammern. In den ersten beiden Lebensmonaten können Sie beobachten, dass Ihr Baby von diesem Reflex noch Gebrauch macht. Besonders wenn es merkt, dass Sie es hinlegen wollen.

Das Baby zeigt den sogenannten Moro-Reflex, wenn es erschrickt. Es macht den Rücken hohl, wirft seinen Kopf nach hinten und schlenkert mit Armen und Beinen erst nach außen, dann nach innen, und schließt sie über Bauch und Brust. Das sieht so aus, als würde sich das Baby bei einem Fall selbst festhalten. Dieser Reflex wird auch »Umklammerungsreflex« genannt.

Ihr Baby hat noch viel mehr typische Baby-Reflexe. Diese verschwinden mit der Zeit. Sie werden ersetzt durch Bewegungen, die das Baby aus freiem Willen macht. Andere Reflexe bleiben, wie das Luftholen. Erwachsene haben ebenfalls Reflexe, wie etwa Niesen, Husten, Lidschlag, das Zurückziehen der Hand, wenn etwas Heißes berührt wird,