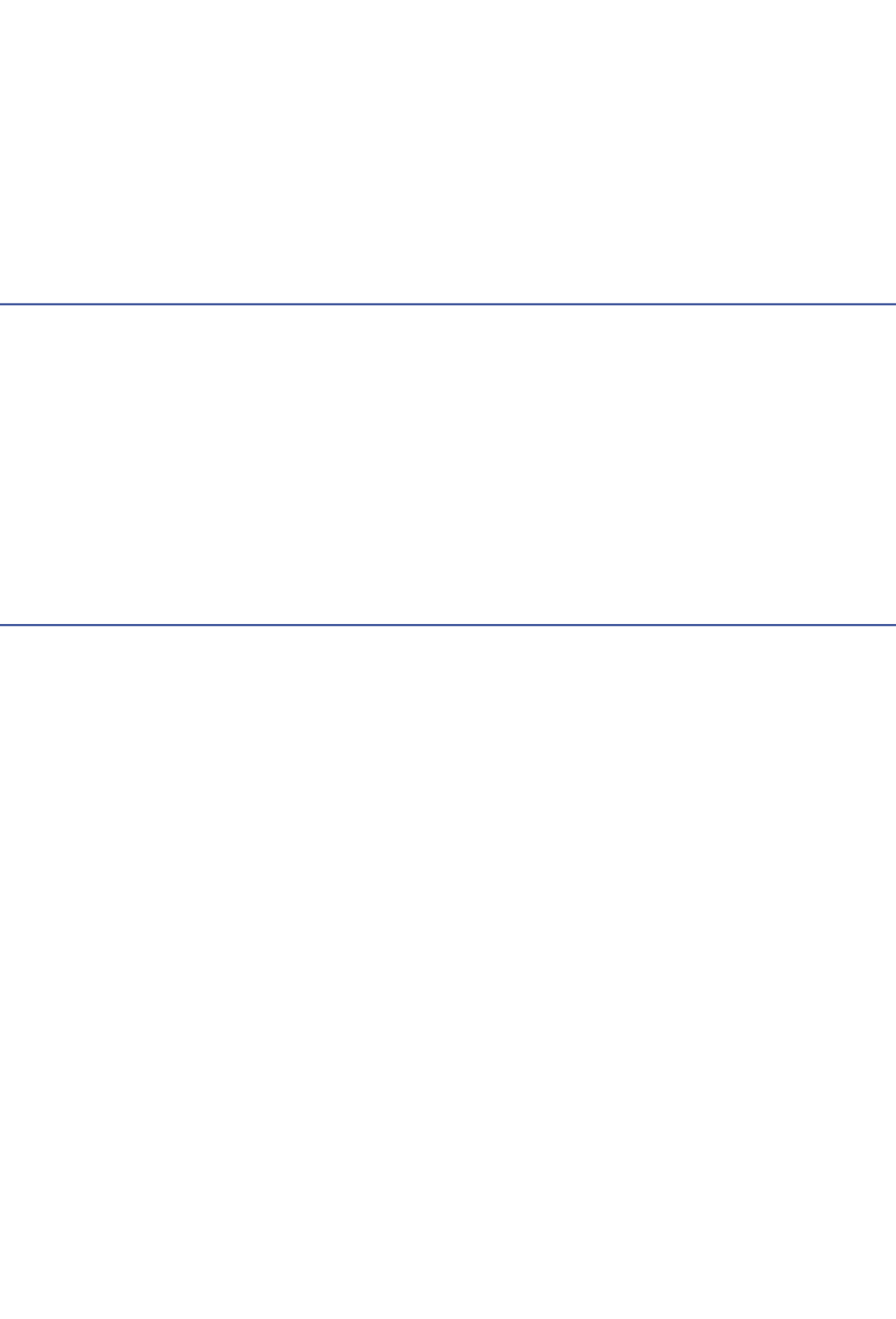


Monika Aly

Mein Baby entdeckt sich und die Welt



Monika Aly

---

# Mein Baby entdeckt sich und die Welt

Kindliche Entwicklung achtsam  
begleiten nach Emmi Pikler

---

Mit Bildern von Josefine Bieler  
und dem Entwicklungsbogen nach  
Judit Falk

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Core Silk* liefert Deutsche Papier Vertriebs GmbH, Augsburg

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2011 Monika Aly  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: © plainpicture/Millennium  
Fotos: siehe Bildnachweis Seite 159  
Illustrationen: pfau-design, Baldham  
Druck und Bindung: Appl, Wemding  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30899-6

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten  
lieferbaren Programm finden Sie unter [www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort • 9

Die Grundbedürfnisse des Neugeborenen • 15

Wärmeregulation und geeignete Kleidung 16

Die räumliche Umgebung: überschaubar und geborgen 18

Kinderwagen, Tragetuch und Spaziergehen 22

Das Baby und seine Eltern lernen sich kennen • 27

Die ersten Wochen 27

Das Stillen kann Geduld erfordern 30

Die Beziehung zwischen Kind und Eltern 34

Fütterzeiten, Tagesablauf und Nachtschlaf 37

Missbehagen und Weinen 39

Rücken- oder Bauchlage? 42

Bewegen heißt, das Gleichgewicht finden 44

Die ersten Monate und täglich etwas Neues • 49

Das Baby schaut, entdeckt, begreift 49

Erste einfache Spielgegenstände 52

Elterliche Umsicht, kindliches Vertrauen	54
Strampeln, Abstemmen, Drehen	63
Babygruppen, Babyschwimmen, Babymassage	66

## Die Zeit vom Krabbeln zum Sitzen • 71

Ungleiche Entwicklungsfortschritte	71
Von der Brust oder Flasche zum Löffel	72
Freude am Kriechen und Krabbeln	77
Die Spielumgebung – eine Aufgabe der Eltern	83
Wie das Kind sitzen lernt	89

## Vom Aufrichten bis zum freien Gehen • 95

Klettern, Schieben und Hochziehen	95
Wie Eltern die Bewegungsfreude fördern	104
Der Reiz verschiedener Spielobjekte	106
Das Spielen und die Rolle der Eltern	108
Vom ersten Schritt bis zum Gehen	109
Kommunikation und Sprache	115

## Ausblick bis zum dritten Lebensjahr • 119

Eigenständig und geborgen	119
Sammeln, Nachahmen, Rollenspiel	121
Treppen, Spielplätze, Laufrad	126
Selbstständigkeit, Regeln, Rituale	128

## Entwicklungsbogen nach Judit Falk • 135

Anleitung zum Führen der Tabelle	136
Begriffe und Definitionen	139
Entwicklungsbogen zum eigenen Gebrauch	148
Kopiervorlage	152

## Anhang • 153

Literaturempfehlungen	153
Register	156
Bildnachweis	159





Ein Kind braucht Geborgenheit und die  
Möglichkeit zur Eigenaktivität.



## Vorwort

Wie können Eltern und das Baby entspannt und glücklich miteinander leben? Wie schenken Eltern ihrem Kind genügend Zuwendung und gleichzeitig das rechte Maß an Freiheit? Wie können sie ohne Stress, mit Umsicht und ohne den Verzicht auf das eigene Leben gute Eltern sein? Das sind einfache Fragen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, sie zu beantworten. Denn je entspannter Mutter und Vater ihre pflegerischen, emotionalen und erzieherischen Aufgaben wahrnehmen, desto eher fühlt sich das Baby geborgen.

Im Mutterleib war alles dunkel, warm und leise, alles funktionierte von selbst. Das neugeborene Kind sieht sich dagegen erheblichen Reizen und Anforderungen ausgesetzt. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Vertrautheit, Kooperation, verbale und nonverbale Zwiegespräche mit dem Erwachsenen entstehen. Das geschieht nämlich nicht, indem das Kind »bespielt« oder eng am Körper getragen wird, sondern in der täglichen Pflege: beim Füttern, Wickeln und Baden. Dafür sollten sich Eltern viel Zeit nehmen, denn ihr Neugeborenes lernt so ihre Stimmen, Hände und Gesten kennen und die Ruhe und Verlässlichkeit der Eltern schätzen.

In diesen sich regelmäßig wiederholenden, existenziell wichtigen Situationen baut sich zwischen Kind und Eltern ein Vertrauensverhältnis auf: Der Erwachsene ist physisch und psychisch anwesend, er kündigt sich und seine Tätigkeiten an, er begleitet das Geschehen mit einfachen Worten und gibt dem Kind die Möglichkeit

zur »Mitarbeit«. Während der pflegerischen Tätigkeiten können Eltern ihr Kind beobachten und bemerken, wie es sich über seine kleinen täglichen Fortschrittchen freut, und sich selbst darüber freuen. Zudem bedarf das Neugeborene der räumlichen Orientierung, eines überschaubaren Tagesrhythmus und der richtigen Kleidung sowie nach einiger Zeit weniger, aber geeigneter Spielzeuge.

Das vorausgesetzt, wird das Baby die Fülle seiner Fähigkeiten von selbst erproben und entfalten. Je genauer Eltern die vielen kleinen Zwischenstufen der körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern erkennen, desto besser werden sie sich in die Persönlichkeit und die Bedürfnisse ihres Babys hineindenken können. Dafür ist es wichtig, das Zusammenwirken von Eigenmotivation, Entdeckungslust und Entwicklungsfortschritten zu verstehen: Das Spielen beginnt nicht mit einer von den Eltern angebotenen Rassel, sondern mit dem allmählichen Entdecken der eigenen Hände.

Umgekehrt beginnen die Eltern, ihr Kind zu entdecken. Sie können beobachten, wie lange die Aufmerksamkeitsphasen ihres wenige Tage alten Säuglings dauern, wie sie länger werden, wie sich seine Blicke an einen interessanten Gegenstand heften. Später werden die Eltern bemerken, wie intensiv sich das Kind einzelnen Objekten zuwendet, wie es ein Hindernis überwindet, wie gerne es beim Ankleiden kooperiert. Eltern sollten wissen, warum das erste Bad Irritationen auslösen kann, wie und wann etwa sich das Kind vom Rücken auf die Seite und später auf den Bauch dreht. Dasselbe gilt für die Anfänge der Lautbildung. Aufmerksamkeit verdient der Tag, an dem das Kind beginnt, mit zwei Gegenständen gleichzeitig zu spielen. Andere Fragen lauten: Wann kann das Kind aus einem Becher trinken? Wann braucht es den Kontakt mit anderen Kindern?

Ich möchte in diesem Buch ein Prinzip erklären und anhand von Text und Fotos zeigen, wie leicht sich gute Lebens- und Entwicklungsbedingungen herstellen lassen. Weil es um ein Prinzip geht, lege ich die Hinweise für die ersten Lebenswochen und -monate breiter an als für die spätere Zeit. Ich gebe keine Antworten, die der Klarheit eines Kochbuches entsprächen. Jedes Kind ist anders, die Eltern haben ihre eigenen Lebensgewohnheiten. Sie sollen die Bedürfnisse des Kindes kennenlernen, seine individuellen Besonderheiten erkennen, einige Grundlagen der körperlichen, geistigen und physischen Entwicklung des Babys beherrsigen – vor allem aber soll dieses Buch ihnen dabei helfen, sich in ihr Kind hineinzusetzen, und ihren Blick für die kleinen Veränderungen schärfen.

Viele dieser Prinzipien erscheinen unmittelbar einleuchtend, doch ist es in einem Land wie Deutschland nicht immer selbstverständlich, natürlich und ent-



Im Mittelpunkt der Pikler-Pädagogik steht das Zusammenspiel von Interesse, Experimentierlust, ungestörter Eigenaktivität und Bewegung. Für das Kind kommt es nicht auf das Erreichen sogenannter Meilensteine wie Drehen, Sitzen oder Laufen an, sondern auf das harmonische und sichere Beherrschen der vielen kleinen Übergangsbewegungen.

spannt mit Kindern umzugehen. Weil verhältnismäßig wenige Kinder geboren werden und viele davon ohne Geschwister und großfamiliäre Verwandtschaft aufwachsen, werden die Traditionen der Kinderpflege und -erziehung kaum noch als allgemeine Lebenserfahrung vermittelt. Das macht einige Eltern unsicher.

Nicht selten folgt daraus die Überversorgung kleiner Kinder, die deren Möglichkeiten einschränkt, sich in der Bewegung und im Spiel genügend auszuprobieren. Die Babys brauchen entwicklungsphysiologisch genaue, kleine Anregungen, jedoch keinen Alltag, der aus Terminen für Babyschwimmen, Babymassage und Ähnlichem besteht. Oft trauen Eltern den Kinderausstattern und Anbietern von angeblich nützlichen Lern- oder Übungsprogrammen für Kleinstkinder mehr als der eigenständigen Aktivität ihres Kindes. In einem solchen Klima gewinnt die irrige Meinung die Oberhand, Kinder müssten möglichst früh zu »Erfolgen« und »Leistungen« stimuliert werden.

Wer sich umschaute, wird sehen, dass solchermaßen geförderte Kinder nicht in sich ruhen, sondern oft unzufrieden sind; sie können nicht ausdauernd selbstständig spielen, nicht von selbst einschlafen, häufig nicht durchschlafen und stellen immer neue Forderungen an die Eltern. Das Zuviel an gut gemeinten Interventionen und Angeboten nimmt den Kindern ihr wichtigstes Kapital: die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten und Lösungswege selbst zu entdecken. Demgegenüber erfahren Sie hier, wie eng Bewegung, Spiel, Neugier, Ruhe, Wohlbefinden und Lernen miteinander verknüpft sind.

## Das Lebenswerk von Emmi Pikler

Grundlagen dieses Buches sind meine jahrzehntelangen Erfahrungen als Kindertherapeutin und die Erkenntnisse der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984). Ihre praktische, wissenschaftliche und publizistische Arbeit fand seit 1989 verstärkt Eingang in die Kleinkinderpädagogik westlicher Länder. Emmi Pikler studierte in Wien und praktizierte in den 1930er-Jahren als Familienärztin in Budapest. Nach dem Zweiten Weltkrieg gründete sie dort das Budapester Säuglings- und Kinderheim *Lóczy*, heute: *Pikler-Institut*, das sie bis 1978 leitete. Ihre Nachfolgerinnen waren bis 1991 die Kinderärztinnen Judit Falk und Maria Vincze, dann folgte die Kinderpsychologin Anna Tardos. Seit 1982 arbeite ich eng mit dem Budapester *Pikler-Institut* zusammen. Judit Falk und Maria Vincze haben die Arbeit an diesem Buch begleitet und bis in einzelne Formulierungen hinein auf Genauigkeit geachtet.

Emmi Pikler verband die praktische Arbeit mit wissenschaftlichen Forschungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung der Kinder. Im Zusammenspiel von Theorie und Praxis konnte sie gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen Prinzipien entwickeln, die Kindern dabei helfen, emotional gesund heranzuwachsen. Dazu gehört in erster Linie der Respekt der Erwachsenen vor den Eigenaktivitäten des Kindes. Um diese wirklich zu verstehen, wurden am *Pikler-Institut* einfache, aber bedeutsame Fragen untersucht wie zum Beispiel diese: Wie oft verändert ein Säugling während der Wachphasen seine Lage? In welchen Stufen baut er die Fähigkeit aus, seine Aufmerksamkeit auf ein Ziel zu lenken? Wann wendet er sich wieder ab? Wie lange braucht er eine Pause, um sich für eine neue Aufmerksamkeitsphase zu sammeln?

Eine andere Beobachtungsreihe bezog sich auf die Frage, wie häufig ein kleines Kind seine neuesten Fertigkeiten im Vergleich zu schon länger eingeübten nutzt. Das Ergebnis zeigte, dass kleine Kinder ihre vertrauten und für sie sicheren Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten manchmal wochenlang den neu erworbenen vorziehen und letztere nur langsam integrieren. Ähnliches gilt für die Auswahl der Spielobjekte: Neu angebotene Gegenstände werden von Säuglingen nur für kurze Zeit genutzt, überwiegend wählen sie schon bekanntes Spielzeug. Das bedeutet: Das Kind verfeinert Erprobtes gründlich und mutet sich neue Herausforderungen nur in kleinem Umfang zu. Will man also erreichen, dass ein Säugling mehr und vertieft spielt, bietet man ihm einige bekannte und ein oder zwei neue Spielobjekte an. So führten die wissenschaftlichen Beobachtungen von Emmi Pikler und ihrem Team zu ganz konkreten Erkenntnissen, die sowohl für Eltern als auch für Kripenerzieherinnen hilfreich sind.

Für die vielen Übergangsbewegungen, die das Kind zwischen Geburt und freiem Gehen erprobt, entwickelten Emmi Pikler und ihre Mitarbeiterinnen eine genaue Terminologie, mit deren Hilfe die dem ungeübten Beobachter kaum sichtbaren Zwischenstufen der körperlichen und geistigen Entwicklung beschrieben werden können. Der von Judit Falk erarbeitete Beobachtungsbogen einschließlich der Terminologie ist auf den Seiten 135–152 abgedruckt. Er und die Fotos mögen Eltern helfen, die vielen wichtigen Kleinigkeiten besser zu erkennen. Dieses Wissen wird ihnen helfen, sich mit ihrem Kind über kleine Fortschritte zu freuen, zum Beispiel, wenn es seine Hände erstmals bewusst zusammenführt.



Für ausgeglichene Wärme und gute Beweglichkeit  
am besten: der Wickelsack

## Die Grundbedürfnisse des Neugeborenen

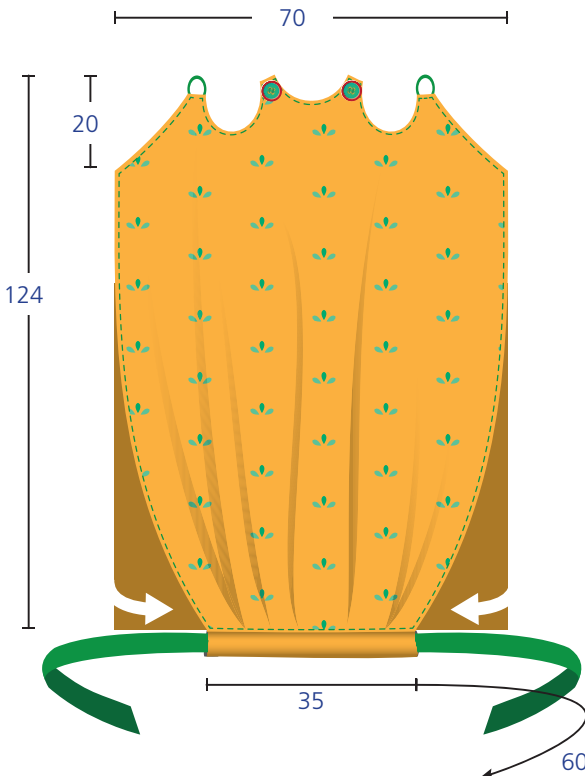
Werdende Eltern können mit guten Gründen gelassen in die Zukunft schauen. Sie freuen sich auf das kommende Kind, suchen eine Geburtsklinik aus oder – alternativ dazu – ein Geburtshaus bzw. eine erfahrene Hebamme für die Hausgeburt. Abgesehen von einem Kurs zur Geburtsvorbereitung und der Namenssuche geht es in den letzten Wochen der Schwangerschaft um die Dinge, die für das Neugeborene anzuschaffen sind. Statt vom Überangebot des Handels können sich die Eltern jedoch auch einfach von den elementaren Bedürfnissen des Kindes leiten lassen. Wie sie diese erkennen, respektieren und unterstützen können, davon handelt dieses Buch.

Ebenso wichtig ist es, zu wissen, was ein neugeborenes Kind nicht braucht. Statt Spielzeug bereitzulegen, ist es wichtiger, seine künftige Umgebung so einzurichten, dass sie seinem Bedürfnis nach Ruhe und Geborgenheit entspricht: das Körbchen oder Kinderbettchen, die Wickelkommode, den Kinderwagen und einen festen Platz in der Wohnung, an dem es gestillt wird oder sein Milchfläschchen bekommt.

Das Kind benötigt zum Anfang seines Lebens nur wenige Dinge. Entscheidend ist, dass sich die Eltern eine zutreffende Vorstellung davon machen, was ihr Neugeborenes von ihnen erwartet: Zuwendung, kein Überangebot an Reizen, Hilfe dabei, Tag und Nacht unterscheiden zu lernen, den Rhythmus zwischen den einzelnen Mahlzeiten, den Phasen des Wachseins, später des Spiels, und des Ausruhens zu finden.

## Wärmeregulation und geeignete Kleidung

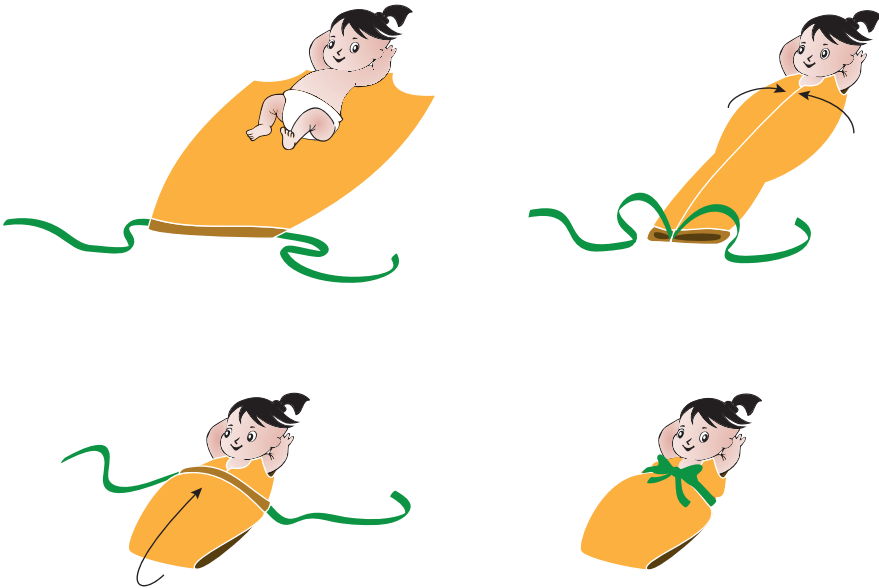
Die Kleidung sollte einerseits den Wärmebedarf sichern und andererseits ausreichende Bewegungsfreiheit bieten. Das Neugeborene braucht Hemdchen – am besten Wickelhemdchen, die nicht über den Kopf gezogen werden müssen –, Jackchen und Mützen, jedoch keine Strampelhosen. In den ersten Wochen verliert es sich meist darin, zudem kühlen darin die Beine leicht aus, weil Strampelhosen wärmetechnisch gesehen dieselben Nachteile aufweisen wie zum Beispiel Fingergaßhandschuhe. Stattdessen eignet sich ein Wickelsack. Wie der Fäustling wärmt dieser wesentlich besser, und das Neugeborene empfindet es als angenehm, wenn sich seine Beine und Füße, ähnlich wie im Mutterleib, gegenseitig berühren und wärmen können. Der Wickelsack kann auch leicht selbst genäht werden: für den Sommer aus Baumwollstoff, für den Winter aus Flanellstoff oder Vlies. Ein gestrickter Sack kommt ebenfalls in Betracht. Er ist am besten nach unten etwas ausgestellt und wird am Oberkörper mit Trägern gehalten.



alle Maßangaben in cm

Schnittmuster: im Sommer Baumwolle, im Winter Flanell oder Vlies





In den ersten Wochen ist es besonders schwer, herauszufinden, wie viel Wärme das Neugeborene braucht. Ist es zu warm angezogen, leidet die Beweglichkeit, und es kann zu einem Wärmestau kommen. Ist es zu leicht angezogen, kühlt es rasch aus. An den Händchen lässt sich die tatsächliche Körpertemperatur nicht feststellen. Sie fühlen sich in der Regel kühl an. Am besten erfährt man die Temperatur im Nacken. Insgesamt dient das Wohlbefinden des Kindes als Gradmesser für die richtige Temperatur. Oftmals werden kleine Säuglinge zu warm angezogen, weil die Mütter befürchten, sie würden sonst frieren. Ein Mützchen brauchen sie beispielsweise in geheizten Räumen nicht. Da das Wärmebedürfnis individuell stark schwankt, ist es jedoch schwierig, allgemeine Regeln aufzustellen. So benötigen Frühgeborene oder sehr zarte Kinder mehr Wärme als kräftigere Babys.

Für seinen Oberkörper braucht der Säugling ein Hemdchen mit langen Ärmeln. Sofern keines der praktischen Wickelhemdchen vorhanden ist, sollte das Einschulpfloch ausreichend groß sein, damit der Kopf bequem durchpasst, andererseits sollte der Ausschnitt nahe am Hals abschließen, damit die Wärme des Brustkorbs gut gehalten wird. Die Ärmel dürfen umgeschlagen nur bis zu den Handgelenken reichen, damit der Säugling seine Hände frei bewegen und zum Mund

## 18 Die räumliche Umgebung: überschaubar und geborgen

führen kann. Zum Schlafen reicht eine leichte Wolldecke, die am Fußende über den Schlafsack gelegt wird.

Die Bewegungsfreiheit der Beine hängt auch von der Beweglichkeit der Hüftgelenke ab. Wenn die Windel zu fest um das Becken fixiert ist, schränkt das die Bewegungsfreiheit der Hüftgelenke ein. Ähnliches gilt für knapp sitzende Babyjeans, die schon für die kleinsten Säuglinge angeboten werden, für enge Strumpfhosen und zu kleine Söckchen, die vermeintlich besser wärmen. Oft leiden Mütter, die ihren Babys solche engen Kleidungsstücke anziehen, selbst unter kalten Füßen und können sich kaum vorstellen, dass bloße Füße im Wickelsack nicht auskühlen, sondern wohltemperiert sind. Der Grund dafür ist leicht erklärt: Wer sich viel bewegt und bewegen kann, hält sich warm, wer sich wenig bewegt und bewegen kann, friert eher. Machen sich die Eltern dennoch Sorgen um zu kalte Füße, können sie dem Säugling wollene Leggings anziehen und kleine Wärmestulpen für die Fußgelenke stricken.

### Die räumliche Umgebung: überschaubar und geborgen

#### Ein Ort zum Stillen

Vor der Geburt ist es ratsam, dass sich die Mutter in der Wohnung einen ruhigen Platz aussucht, an dem das Kind gestillt werden oder die Flasche bekommen wird. Das ist wichtiger, als manche Eltern denken, schließlich soll das Kind während der ersten Lebenswochen und -monate seine engere Umwelt als Ort kennenlernen, an dem es verlässlich umsorgt wird und sich geborgen fühlt. Dabei hilft es ihm, wenn die Eltern unnötiges Durcheinander vermeiden. Der überschaubare, im Prinzip zunächst immer gleiche Lebensrahmen erleichtert es ihm, sich in der neuen, vorerst ganz unübersichtlichen Umgebung zurechtzufinden und nach einigen Wochen Stimmen, Menschen und wichtige Gegenstände wiederzuerkennen. Auch der Mutter verschafft ein bequemer Stuhl oder Sessel mit Armlehnen mehr Ruhe zum Stillen. Ein Fußschemel erleichtert es ihr, das Köpfchen des Kindes etwas höher zu halten. Anders als im Liegen kann sie den Säugling in sitzender Position zum Aufstoßen leicht hochnehmen.

Wiege oder Körbchen dürfen nicht zu tief, sollen mindestens 60 Zentimeter breit sein und immer am selben, geschützten Platz stehen. Wiegen müssen fixiert werden können, damit das Neugeborene immer eben und fest liegt. Es braucht eine feste Matratze, kein Kopfkissen und eine leichte Wolledecke.



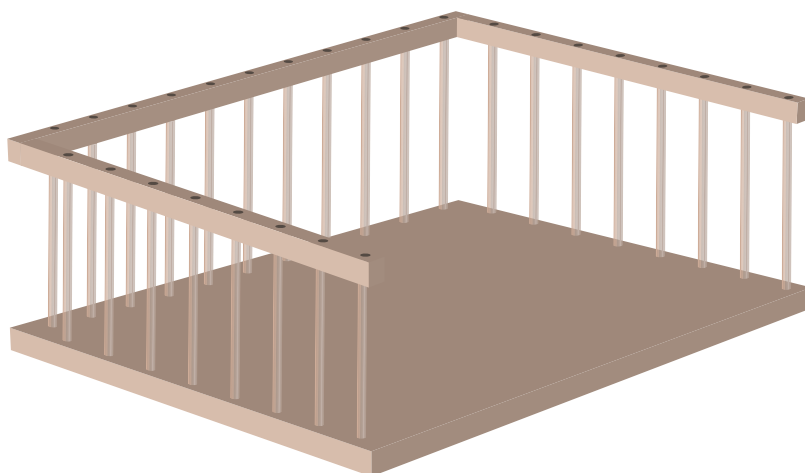
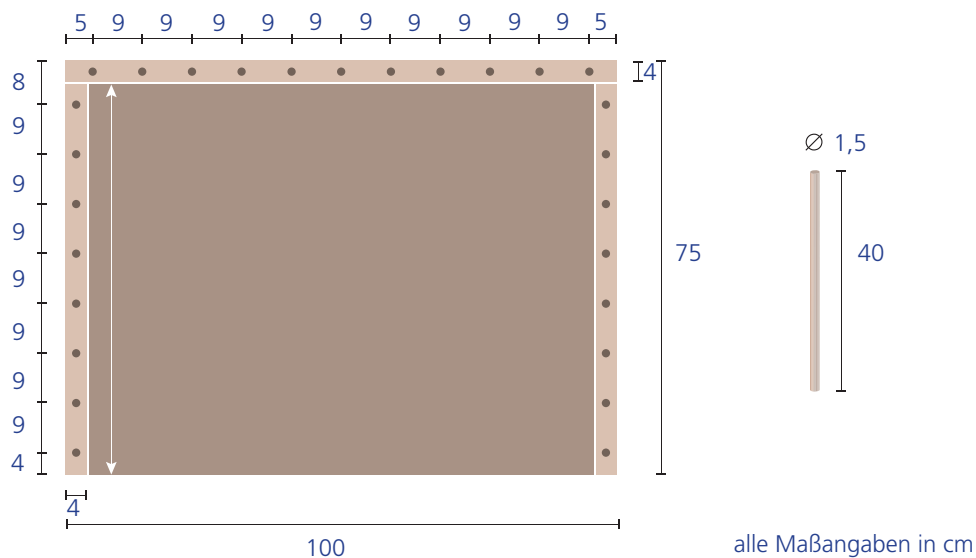
## Ein Ort zum Schlafen

Während der ersten sechs bis acht Wochen liegt das Neugeborene am besten in einem nicht zu tiefen Körbchen oder einer entsprechenden Wiege. Beide geben ihm räumliche Sicherheit, schützen es vor Zugluft, Licht und Lärm. Die Umrandung sollte nicht zu hoch sein, damit der Säugling nicht das Gefühl bekommt, in einer Art Schacht zu liegen, der nur den Blick nach oben freigibt. Für seine noch ausfahrenden Bewegungen braucht er genügend Platz. Wenn kein ausreichend großes Körbchen vorhanden ist, kann für die ersten Lebenswochen im Gitterbett eine Stoffumrandung angebracht werden. Als Unterlage empfiehlt sich in jedem Fall eine feste Matratze. Ein Kopfkissen braucht der Säugling nicht, weil ihm dieses beim Hin- und Herwenden des Köpfchens hinderlich ist.

## Ein Ort zum Wickeln

Das möglichst entspannte Miteinander während des Wickelns, Aus- und Ankleidens hängt nicht zuletzt von einem geeigneten und sicheren Platz ab. Es empfiehlt sich, auf eine übliche, etwa 90 Zentimeter hohe Kommode einen speziellen, mit einem Gitter umrandeten Wickelaufsatz zu montieren. Die Umrandung beugt nicht allein der Gefahr des Herunterfallens vor, sondern verhilft dem noch winzigen Kind zur räumlichen Orientierung. Ähnlich wie ein Erwachsener, nur in deut-

## 20 Die räumliche Umgebung: überschaubar und geborgen

**Bauanleitung Wickelaufsatz**

Platte: Stärke 1,5 cm

Geländer: Kantholz von 3 cm x 4 cm

Sprossen: Buche oder Kiefer ca 1,5 cm Durchmesser

Leisten passgenau zuschneiden und auf der Grundplatte fest zwingen. Löcher im Abstand von 9 cm anzeichnen und senkrecht durch beide Teile bohren. Sprossen in die Grundplatte einstecken und verleimen. Kantholz von oben aufstecken und verleimen. Ecken verschrauben. Alle Flächen gut schleifen und die Kanten abrunden.



Dank der Umgrenzung bietet der Wickelaufsatz für das Baby nicht nur Sicherheit, sondern auch Orientierung.

## 22 Kinderwagen, Tragetuch und Spazierengehen

lich kleinerem Maßstab, braucht das Baby räumliche Begrenzungen, um sich wohlzufühlen und um die Situation leicht wiederzuerkennen. Deshalb sollte es zu Hause nicht an verschiedenen Orten gewickelt werden.

Als Auflage genügt eine dünne Schaumstoffmatte oder eine Decke. Zu weiche Unterlagen wie Matratzen oder dickere Schaumstoffe bewirken, dass die Bewegungsaktionen nicht genügend Widerstand finden, also ins Leere laufen, und das Neugeborene etwas sehr Wichtiges nicht üben kann: die Suche nach dem Gleichgewicht in Rückenlage. (Mehr davon im Abschnitt über die Bewegungsentwicklung auf Seite 42.) Der Wickelaufsatz sollte tischhoch und dessen Fläche so groß sein, dass sich das mobiler und größer werdende Kind später darauf umdrehen kann und seine Beine nicht herunterhängen.

Die Kleidungsstücke, Windeln und Pflegemittel liegen in Griffweite. Zusätzliche Wärmequellen, wie Heizstäbe oder Rotlichtlampen, sind in normal beheizten Wohnungen nicht erforderlich. Die Lichtquelle darf nicht hell und irritierend sein, aber auch nicht zu dunkel. Keinesfalls sollte die Lampe den Säugling anstrahlen, eher die Gesichter von Mutter oder Vater, damit er diese gut erkennen kann. Spielgegenstände oder darüberhängende Mobiles lenken ab, dabei erfordert das Wickeln die ungeteilte wechselseitige Aufmerksamkeit des Neugeborenen und seines Vaters oder seiner Mutter. In dieser pflegerischen, aber beziehungsintensiven Situation werden sich bald die ersten Blickwechsel, das Einander-Anlächeln sowie erste Formen der Zwiesprache ergeben.

## Kinderwagen, Tragetuch und Spazierengehen

Auch wenn Tragetücher momentan in Mode sind – in mancher Hinsicht sind sie problematisch. Sie werden in unterschiedlichen Formen als eine Tragehilfe angeboten, die angeblich dem Kinderwagen vorzuziehen sei, weil sie dem Säugling ein hohes Maß an körperlicher Nähe zu Mutter oder Vater ermöglicht. Das ist jedoch fragwürdig, weil diese Art des Tragens dem Säugling etwas emotional mindestens ebenso Wichtiges nimmt: den Blickkontakt zu seinen Eltern. Auf der Straße oder im Kaufhaus kann man gut beobachten, dass die Mütter oder Väter sich mit ihrem Säugling im Tragetuch gar nicht richtig beschäftigen (können), sondern diesen als passiven Tragling behandeln.

Wenn das Baby in einem für sein Alter geeigneten Tragetuch hin und wieder – als Entlastung für die Mutter – getragen wird, beispielsweise weil Treppen oder un-

ebener Untergrund das Schieben des Kinderwagens erschweren, erleidet es keinen Schaden. Da das Tragen jedoch seit Jahren in Elternzeitschriften unkritisch, oft romantisierend, empfohlen wird, sollen hier einige Gegenargumente genannt werden.

In den meisten Tragetuchmodellen wird der Säugling senkrecht getragen. Dadurch wird er zu früh und nicht selbstbestimmt mit den Schwierigkeiten der Schwerkraft konfrontiert, mit denen er sich eigentlich erst Schritt für Schritt während der ersten beiden Lebensjahre auseinandersetzen muss (und zwar so lange, bis er über viele – noch zu beschreibende – Zwischenstufen zum Stehen und sicheren Laufen gelangt). Da darüber hinaus die Rückenmuskulatur noch zu schwach ist, kann sie die Wirbelsäule nicht stabilisieren, folglich sackt das Baby mit verkrümmtem Rücken zusammen, auch wenn in der Werbung behauptet wird, dieser sei gut gestützt. In der vertikalen Position wird der Kopf häufig zur einen oder anderen Seite fallen, trotz der Kopfstützen, die für einige Tragevorrichtungen angeboten werden. Die Halsmuskulatur ist in den ersten Lebensmonaten des Babys einfach noch nicht genügend gekräftigt, um den relativ schweren Kopf zu halten. Nicht selten werden Säuglinge nach vorne getragen und beim Spaziergehen mit visuellen Reizen überflutet, die sie nicht verarbeiten können, außerdem wird in dieser Position der Kopf noch weniger gestützt. Manche Eltern übernehmen die beschriebene Transportweise in den Alltag und tragen ihren Säugling schon nach wenigen Wochen senkrecht, manchmal leicht umklammert auf dem Arm. Auch davon ist aus den genannten Gründen abzuraten. Wenn

Das Baby empfindet es in den ersten Lebensmonaten als angenehm, fast waagrecht auf dem Arm getragen zu werden.



## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Monika Aly

**Mein Baby entdeckt sich und die Welt**

Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-30899-6

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2011

Ausgebuchte Pikler-Kurse, heiß begehrte Pikler-Krippen – die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler erfreut sich wachsender Beliebtheit. Sie steht für die aufmerksame und respektvolle Begleitung des Kindes von Geburt an. In diesem Buch erfahren Sie alles zu den grundlegenden Pikler-Prinzipien für die ersten 18 Monate – hochwertig ausgestattet und mit über 100 Farbfotos.