

Birgit Kienzle-Müller | Gitta Wilke-Kaltenbach

Schau, was ich schon kann!

*• Babys Entwicklungsschritte
erkennen und fördern*

G|U

Vorwort 5

ZARTE BANDE 6

- Erstes Kennenlernen 8
- Mit wachen Sinnen 14
- Zur Mitte finden 18



Manuel

MEILENSTEIN 1 BLICKKONTAKT 24

- »Schau' mich an!« 26
- So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 28

MEILENSTEIN 2 ERSTES LÄCHELN 32

- »Ich hab' dich lieb.« 34
- So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 36

MEILENSTEIN 3 KOPFKONTROLLE 40

- »Hier bin ich!« 42
- So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 44

MEILENSTEIN 4 UNTERARMSTÜTZ 48

- »Hallo Welt!« 50
- So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 54

MEILENSTEIN 5 ERSTES GREIFEN 60

- Der Forscherdrang wächst 62
- So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 64

MEILENSTEIN 6 GREIFEN AUS DER MITTE 68

- Immer mit dabei 70
- So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 72



MEILENSTEIN 7 HANDSTÜTZ 76
 Ein echter Entdecker 78
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 82

MEILENSTEIN 8 ROBBEN 86
 »Ich kann schon ganz viel bewegen!« 88
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 90

MEILENSTEIN 9 SITZEN 94
 Alles im Lot 96
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 98

MEILENSTEIN 10 KRABBELN 102
 Endlich mobil! 104
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 106

MEILENSTEIN 11 HOCHZIEHEN 110
 »So groß bin ich!« 112
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 114

MEILENSTEIN 12 FREIER STAND 118
 »Auf zur Küstenschiffahrt!« 120
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 122

MEILENSTEIN 13 ERSTER SCHRITT 128
 Gut zu Fuß 130
 So unterstützen Sie Ihr Baby am besten 132
 Wie es weitergeht 138

ZUM NACHSCHLAGEN 140



Jonathan



Hannah



Benjamin



Anna

Erstes Kennenlernen

Jetzt beginnt die spannende Zeit des Kennenlernens. Ihr Baby stellt den Alltag völlig auf den Kopf, alles ist anders als zuvor. Vor allem ein Erstgeborenes ist eine echte Herausforderung, schließlich macht es aus Frau und Mann Mama und Papa. Genießen Sie diese Zeit der großen Überraschungen und vielen Fragen als Eintritt in eine neue, positive Lebensphase und üben Sie in aller Ruhe, die »Sprache« Ihres Babys zu verstehen. Ihr Baby selbst hilft Ihnen dabei, so gut es kann!

IHRE LIEBE ZU IHREM NEUGEBORENEN UND IHRE Bindung (engl.: bonding) wird sich in den nächsten Wochen noch vertiefen. Das ist vor allem für Mütter tröstlich, die die Geburt als sehr schwierig empfanden, bei denen ein operativer Eingriff nötig war, das Baby intensiv medizinisch betreut werden musste – oder die aus anderen Gründen nach der Geburt nicht glücklich, sondern stattdessen traurig und enttäuscht waren. Manchmal stehen sich Neu-Mamas auch mit ihren Ansprüchen an eine »perfekte« Geburt selbst im Weg. Dabei ist jede Geburt ein ganz natürlicher Prozess und verläuft bei jedem Kind anders. Tatsächlich überfällt der sogenannte »Baby-Blues« jede zweite Frau im Wochenbett. Der Grund: Die Hormone fahren nach der Geburt Achterbahn. Oft brauchen Mutter und Kind ein paar Tage Zweisamkeit ohne zu viel Trubel und Baby-Besuche. Ein verständnisvoller Partner und eine zuverlässige Hebamme sind jetzt die besten Helfer, bis sich Ihre Familiensituation eingespielt hat.

Bonding – der Beginn einer großen Liebe

Bonding nennen Fachleute die Phase der intensiven Gefühls- und Bindungsentwicklung zwischen den Eltern und ihrem Baby. Diese starke und unbeirrbar Liebe zu dem eigenen Kind erwartet keine Gegenleistung und dauert ein Leben lang. Sie entspricht dem »inneren Versprechen«, das Baby mit steter Fürsorge zu umgeben und es im Zweifelsfall wie eine Wölfin vor jeglicher Unbill zu schützen.

Manche Mütter erleben dies schon kurz nach der Geburt, bei anderen dauert es eine Weile. Galt früher als entscheidend für die Bindungsqualität, wie intensiv der Kontakt zum Neugeborenen ist, so weiß man heute, dass das Bonding auch nach längerer Zeit funktioniert. Bei Babys beispielsweise, die aus medizinischen Gründen kurz nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt wurden, oder auch bei adoptierten Babys kann das Bonding länger dauern oder später einsetzen, entwickelt sich aber auch zu einer bedingungslosen Liebe.



Hier hat die Natur vorgesorgt: Jedes Baby braucht täglich viel Zuwendung, es will gefüttert, gestillt, gewickelt und getragen werden. Dieses biologische Programm der mütterlichen Fürsorge steckt tief in unseren Genen. Mütter, bei denen sich diese auch nach den ersten Wochen nicht einstellt oder die noch längere Zeit nach der Geburt ihre Traurigkeit nicht überwinden können, sollten das Gespräch mit ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin suchen, um sich zu entlasten.

Bedenken Sie auf jeden Fall, dass die »Liebe auf den ersten Blick« nur eine Spielart der Liebe und nur eine Möglichkeit der Begegnung mit Ihrem Baby ist. Der weitere Verlauf seiner (früh-)kindlichen Entwicklung ist davon völlig unabhängig, wie Erfahrungen mit adoptierten Babys zeigen.

Zeit der Nähe

Die erste Zeit mit einem Baby ist eine in jeder Hinsicht umwälzende Phase, vor allem, wenn es das erste Kind ist. Der Alltag ist komplett auf den Kopf gestellt, der Tag- und Nacht-Rhythmus außer Kraft gesetzt. Der kleine Neuankömmling beansprucht jetzt – sofern Sie sich fürs Stillen entschieden haben – vor allem seine Mama vierundzwanzig Stunden am Tag für sich. Am besten ist es, Papa hilft und stützt, wo er kann. Aus einem Paar werden so bei einem Erstgeborenen über Nacht Eltern: Ein Beruf, den kein Mensch an keinem Ort der Welt erlernen kann und der eine echte Erfahrungswissenschaft darstellt. Deshalb ist der Prozess des Elternwerdens einer des langsamen Hineinwachsens und des Überprüfens eigener erlebter Erziehungsmuster. Damit stellt diese Phase, die viele Jahre in Anspruch nehmen wird, für Frau und Mann eine große Entwicklungs- und Reifechance dar. Haben Sie deshalb immer Geduld mit sich und schrauben Sie Ihre Ansprüche auf ein erreichbares Maß herunter. Achten Sie auch gut auf sich. Nur zufriedene Eltern sind gute Eltern. In der nächsten Zeit werden Sie dann nach und nach lernen, die »Sprache« Ihres Kindes zu verstehen, und Sie werden dabei immer sicherer und vor allem gelassener werden.

In Ruhe ankommen

Das Baby hilft Ihnen dabei, so gut es kann. Und Ihr angeborener Mutterinstinkt sorgt dafür, dass Sie Ihr Kleines schützen, tragen und lieben. Ihre Intuition gibt Ihnen ein, wann Ihr Baby getröstet, gehalten oder eben unterhalten werden möchte. Denn nichts ist so unwiderstehlich wie ein Neugeborenes. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby in der ersten Zeit so viel Ruhe und Geborgenheit wie nur möglich. Das entspricht seinen naturgegebenen Bedürfnissen.

Ein weiterer Trick der Natur, die Bindung zu den Menschen, die es lieben, zu festigen, ist die Entwicklung des Kindes selbst. Aus biologischer Sicht geht es dabei natürlich in erster Linie darum, dass das kleine hilfsbedürftige Geschöpf im Lauf der nächsten Monate und Jahre zu einer eigenständigen Persönlichkeit heranwachsen kann. Doch mit jedem erreichten Meilenstein – vom ersten Blickkontakt über das erste Lächeln bis hin zum ersten Schritt – wird das Band der Zuneigung zwischen Ihnen und Ihrem Kind inniger.

Vertrauen wachsen lassen

Jedes Baby ist anders und bringt bereits seinen individuellen Charakter – seine Persönlichkeit – mit auf diese Welt. Nehmen Sie sich in den ersten Wochen deshalb die Zeit, Ihr Kind in aller Ruhe kennenzulernen und genießen Sie die Nähe zu ihm. Je liebevoller und entspannter Sie sich dem kleinen Neuankömmling widmen können, desto besser.

Ihr Baby muss sich zunächst an die oftmals zu laute, helle Welt gewöhnen. Der Verdauungstrakt ist oft noch nicht ausgereift und sorgt für Unwohlsein und Bauchweh. Insbesondere Kaiserschnittkinder, Babys, die mit Saugglocke oder Zange entbunden wurden sowie Frühchen profitieren sehr von einem intensiven Körperkontakt zu ihren Eltern. Verwöhnen Sie Ihr Baby und lassen Sie das gegenseitige Vertrauen wachsen. Verlässlichkeit ist jetzt das Wichtigste.

Sie sind nicht nur der Mensch, den Ihr Baby am meisten braucht. Durch Sie erfährt es auch erstmals und eindringlich,

MEILENSTEIN 2: ERSTES LÄCHELN

Mit dem ersten bewussten Lächeln, das Ihr Baby Ihnen schenkt, lässt es sich einige Wochen lang Zeit. Meistens ist es mit sechs Wochen so weit. Als erstes lächelt Ihr Baby die Menschen an, die es am meisten liebt: Das sind Sie! Den meisten Eltern bleibt dieser wunderschöne Moment unvergessen. Jetzt beginnt die Zeit, in der Ihr Baby von sich aus bewusst Kontakt mit Ihnen aufnimmt und Sie mit seinem Lächeln immer wieder bezaubert.



»Ich hab' dich lieb.«

Babys können schon nach einigen Wochen sehr gut zwischen solchen Menschen unterscheiden, die ihnen vertraut sind und bei denen sie ein gutes Gefühl haben, und solchen, die sie nicht kennen. Schon ein Säugling, der erst wenige Wochen alt ist, ist in der Lage, Gesichter zu identifizieren, Stimmen auseinanderzuhalten und seine Eltern an ihrem Duft zu erkennen. Auch an dem immer gleichen Griff, mit dem es gehalten wird, erkennt Ihr Kind, auf wen es sich gut verlassen kann.

LÄCHELN VERBINDET IN GANZ BESONDERER WEISE. Ihr Baby beherrscht diese Kunst mit sechs Wochen. Der Kontakt und die Bindung zu den Menschen, die sich um es kümmern, ist für ein Baby das Wichtigste auf der Welt. In Kontakt treten wir durch unsere Mimik, durch Berührung und durch den Klang der Stimme. Sogar ein Neugeborenes ist schon bald nach seiner Geburt in der Lage, Gesichter nachzuahmen. Sein Gesichtchen ist ständig in Bewegung und probiert die unterschiedlichsten mimischen Ausdrücke aus.

Dabei kommt es mitunter auch zu einem Mienenspiel, das noch nicht ganz von dieser Welt, aber höchst zauberhaft ist: das sogenannte »Engelslächeln«. Diese noch unbewusste und immer ein wenig verträumt wirkende Miene verschenkt Ihr Kind gewissermaßen, da es ihm jetzt noch nicht möglich ist, jemand bestimmten anzulächeln.

Wenn ein Engel lächelt

Um durch einen mimischen Gesichtsausdruck Kontakt mit einem anderen Menschen aufzunehmen, braucht Ihr Baby ein Gegenüber, das es als eigenständiges Wesen erkennt. Dazu muss sein Gehirn weiter reifen. Sobald es dann dazu in der Lage ist – das ist bei allen Kinder auf der Welt zwischen der vierten und sechsten Woche der Fall – kommen die Menschen, die es umsorgen und die es liebt, immer öfter in den Genuss dieses »sozialen« Lächelns: Das Baby lächelt dann nach intensivem Blickkontakt erst flüchtig und dann immer öfter und bereitwilliger. Dieses erste Lächeln ist ein wichtiges Zeichen für die geistige und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Seine Augen sind dabei immer mitbeteiligt. Doch auch blinde Babys lächeln zwischen der vierten und sechsten Woche, wenn sie gestreichelt werden oder etwas hören, das ihnen gefällt. So festigt sich das liebevolle Band zwischen Eltern und Kind. Mit dem ersten Lächeln kommen dann auch die ersten Laute: Dabei lauscht Ihr Baby oft hingebungsvoll seiner eigenen Stimme. So beginnt es, sich selbst wahrzunehmen.



Schau', was ich schon kann

- › Ihr Baby hält nun in Rückenlage seinen Kopf in Mittelstellung – mindestens zehn Sekunden lang.
- › Liegt es auf dem Bauch, so kann Ihr Kind sein Köpfchen etwa drei Sekunden lang hochhalten.
- › Seine Hände sind meistens noch geschlossen. Der Daumen befindet sich jetzt aber außerhalb der Faust.
- › Ihr Baby kann jetzt seine beiden Hände gegenseitig berühren. Zuerst tut es dies mit seinen Fingerspitzen. Ein Zeichen dafür, dass die so genannte Hand-Hand-Koordination einsetzt.
- › Ihr Kind zeigt nun für kurze Zeit die so genannte Fechterstellung (siehe Seite 35), wenn es etwas Interessantes entdeckt.
- › Wenn Ihr Kind ein Gesicht erblickt, hält es in seinen Bewegungen einen Augenblick inne.
- › Es kann mit seinen Augen eine rote Rassel nach beiden Seiten verfolgen.
- › Es spricht Vokallaute zwischen »a« und »ä« aus, die es häufig mit einem »h« verbindet.
- › Es schenkt Ihnen sein erstes soziales Lächeln.

Die Neugier erwacht

Durch seinen sich immer weiter entwickelnden Geruchs- und Geschmackssinn, durch sein intensives Hören und alles, was es zu Gesicht bekommt, wächst die Neugier Ihres Babys. Dazu gehört auch sein stetig wachsendes Bedürfnis nach Bewegung und danach, etwas in seinen Besitz zu bekommen, es anzufassen – und sich möglichst einzuverleiben. Das zeigt sich auch in einer weiteren Fähigkeit, die sich jetzt ausbildet: die so genannte Hand-Hand-Koordination. Sie ist ein deutlicher Hinweis auf einen gelungenen seelischen, geistigen und auch motorischen Entwicklungsstart. Zuerst berührt Ihr Kind dabei die Fingerspitzen seiner anderen Hand. Dann ertastet es seine

Händchen immer mehr und sieht sie sich auch sehr genau an. Hier handelt es sich um einen wichtigen Akt, durch den Ihr Kind lernt, sich zu spüren und sich auf diese Weise selbst kennenzulernen. Später entdeckt Ihr Baby dann mit seinen Händen seine Lippen und seinen Mund und beginnt an Fingern und Händchen zu saugen. So lernt es durch den Mund seine Hände und durch seine Finger seinen Mund kennen.

In der sechsten Woche lässt der Greifreflex nach. Damit er nicht unnötig ausgelöst wird, geben Sie Ihrem Baby bitte keine Gegenstände in die Hand. Erst wenn der Reflex erloschen ist, kann das erste bewusste Greifen erfolgen. Ihr Baby wird etwa im vierten Monat selbst damit beginnen, bewusst nach Gegenständen zu greifen.

Jetzt bin ich ganz da!

Ein weiterer wichtiger Entwicklungsschritt, den Ihr Baby jetzt vollzieht, ist die wachsende Wahrnehmung seiner Umwelt. Die Begeisterung für alles neu Entdeckte spiegelt sich in der sogenannten Fechterstellung. Diese zeigt sich gegen Ende der sechsten Woche und bleibt bis zur achten Woche. Dabei dreht Ihr Kind den Kopf hin zu einer neuen Entdeckung oder zu einem Geräusch, hält zugleich in seinen Bewegungen inne und streckt einen Arm genau in die Blickrichtung. Den anderen Arm winkelt es – wie ein Fechter auf dem Sprung – nach oben ab.

Alles gut im Blick

Um seinen Horizont zu erweitern scheut Ihr Baby auch vor höchsten Anstrengungen nicht zurück. Jetzt wird es versuchen, sich aus der Bauchlage aufzurichten. Wichtig ist dabei, dass Ihr Kind von Anfang an – unter Aufsicht von Mama oder Papa – an die Bauchlage gewöhnt ist.

Aus dieser Position heraus entsteht dann die Fähigkeit zur späteren Aufrichtung. Je besser Ihr Kind an die Bauchlage gewöhnt ist, desto leichter korrigiert sich auch eine asymmetrische Körperhaltung. Lassen Sie Ihr Kind deshalb immer wieder auf dem Bauch liegen, so lange es möchte.

So unterstützen Sie Ihr Baby am besten

Aus- und einräumen machen jetzt großen Spaß. Die spannendsten Orte in der Wohnung sind jetzt die, in denen Schränke und Fächer dazu verlocken, alles gründlich zu erforschen und darin herumzuwerkeln. Gönnen Sie Ihrem Kind die Freude und richten ihm in Wohnzimmer oder Küche ein eigenes Fach mit Schätzen aus Alltagsgegenständen ein. Es wird hingebungsvoll damit beschäftigt sein.

Guten Appetit!

Jetzt können Sie Ihr Kind allmählich daran gewöhnen, aus einer Tasse oder einem Glas zu trinken. Seine Kieferbildung können Sie unterstützen, indem Sie Ihrem Kleinen Brotkrusten zu kauen geben. Das fördert die Mahlbewegung. Apfelstückchen zum Kauen sind weniger empfehlenswert. Da sie leicht brechen ist die Gefahr für Ihr Baby, größere Stücke zu verschlucken, sehr groß.

Ich fang' dich

Krabbeln ist lustig, vor allem, wenn ein tolles Fangspiel daraus wird. Begeben Sie sich dazu auch in den Vierfüßler – und los geht das große Krabbeln. Wenn Sie sich zwischendurch unter einem Stuhl oder hinter dem Sofa verstecken und mit einem fröhlichen Gesicht wieder auftauchen, wird die ganze Sache noch unterhaltsamer.

Wo ist das Licht?

Ein schönes Spiel für Dämmerstunden: In einem abgedunkelten Raum können Sie mit einer Taschenlampe Lichtflecke auf den Boden werfen. Ihr Kind wird die Lichter begeistert fangen wollen. Werfen Sie die Lichtflecke nur langsam und nicht zu schnell hintereinander an verschiedene Orte. Sie können auch aus Tonpapier einen Mond oder einen Stern ausschneiden und diese Figur auf die Taschenlampe kleben. Nun erstrahlen Mond oder Stern auf dem Boden oder auf der Wand.

Hilf mir mal!

Sollte Ihr Baby noch nicht ganz koordiniert krabbeln, helfen Sie ihm. Halten Sie ihm im Vierfüßlerstand das Becken und geben ihm mit Ihren Händen und sanftem Druck die Krabbelbewegungen an den Beinen vor.



Abenteuerlich: Immer schön vorsichtig und unter Mamas Augen ist das Wippe-Spiel ein echtes Abenteuer für beherzte Babys.

Wippe

Legen Sie über eine kleine Deckenrolle ein breites Brett. So bauen Sie eine Wippe, über die Ihr Kind krabbeln kann. Kontrollieren Sie das Brett beim Kippen, sodass es nicht so abrupt kippt und das Kind sich erschrickt. Durch die Gewichtsverlagerung auf der anderen Seite wird sein Gleichgewichtssinn angesprochen.

Fühlkissen

Befüllen Sie Kissenbezüge mit Reißverschluss mit Styroporkügelchen. Diese Kissen sind toll zum Spielen, darauf Sitzen, darüber Klettern, Werfen, Fühlen und Kuscheln.

Wackelboden

Auf einem aufblasbaren Gästebett oder einer Luftmatratze machen das Krabbeln und Spielen besonders viel Freude. Der wackelige Untergrund bietet zusätzliche Erlebnisreize. Darauf kann man später auch wunderbar herumhopsen.

Wo bin ich?

Legen Sie über einen kleineren Tisch eine große Tischdecke, die bis auf den Boden herunterhängt. Jetzt hat Ihr Kind sein eigenes Krabbelhäuschen. Und, husch, weg ist es.

Turm umwerfen

Türmchen bauen kann Ihr Kind erst nach seinem ersten Geburtstag, aber beim Türmchen-Umwerfen zeigt es jetzt schon viel Ausdauer. Spielen Sie gemeinsam und bauen Sie aus Holzbausteinen oder aus Plastikbechern einen Turm, den Ihr Kind mit viel Gepolter umwerfen darf.



Lausemädchen: Der Dauerbrenner: Den Turm, den Mama gebaut hat, unter großem Gepolter und Geklapper zum Einsturz bringen.



Momente voller Magie: Meilensteine in Babys Entwicklung

Babys erstes Lebensjahr ist voller einzigartiger Momente.

*Am schönsten ist es zu sehen, wie ein Kind
nach und nach die Welt um sich herum erobert.*

*Dieses Buch bietet Ihnen eine
fundierte Beschreibung der Meilensteine
aus körperlicher und entwicklungspsychologischer Sicht.*

*Lassen Sie sich verzaubern von den
berührenden Bildern der Fotografin Petra Ender
und entdecken Sie anregende
Spiel- und Beschäftigungsideen,
die Ihnen helfen, Ihr Kind im ersten Jahr
zu fördern und zu begleiten.*

*Ein wunderschöner, berührender und
wertvoller Begleiter
für das erste Jahr mit Ihrem Kind.*

WG 467 Säuglinge

ISBN 978-3-8338-1984-1



9 783833 81984 1

€ 16,99 [D]

€ 17,50 [A]

www.gu.de

GU