

ANNE PULKKINEN

DER BESTSELLER

Über 400.000  
mal verkauft

# PEKiP

Babys spielerisch fördern

RATGEBER KINDER



---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

**DAS ERSTE GEMEINSAME  
JAHR 7**

**Babys und ihre Eltern:  
ein perfektes Team 8**  
Ihr Baby ist da! 8  
Genies im Kleinformat 11  
Gute Eltern – ganz natürlich 15

**Das erste Jahr: Entwicklung in  
Riesenschritten 18**  
Entwicklung – was heißt das? 19  
Zwölf spannende Monate 21  
Die ersten drei Monate 23  
Vom vierten bis zum sechsten Monat 27  
Vom siebten bis zum zwölften Monat 31  
Die Entwicklung im ersten Lebensjahr 36

**Das Prager-Eltern-Kind-Programm 38**  
PEKiP – was ist das? 39  
PEKiP in der Gruppe 41  
Oft gefragt 45



---

## PRAXIS

---

### SPIELE UND ANREGUNGEN 47

#### Gut vorbereitet beginnen 48

Das Wann und Wie 49

So finden Sie das richtige Spiel 51

Wichtige Griffe für  
Spiel und Alltag 53

#### Spiele für das erste Vierteljahr 54

Beweglicher Kopf und  
flinke Augen 55

Entwicklung optimal fördern 55

Spiele für Hände und Füße 62

Auf dem Bauch liegen 64

Erste Tragespiele 67

#### Spiele für das zweite Vierteljahr 70

Noch mehr Spiele für  
Hände und Füße 71

Bäuchlings spielen 73

Der richtige Dreh 77

#### Spiele für das zweite Halbjahr 82

Hurra, endlich mobiler! 83

Spiele für Babys Hände 84

Einladung zum Krabbeln 91

Kleine Krabblen unterstützen 95

Erste Laufproben 97

Soziale Spiele 103

Die Sprachentwicklung fördern 104



### SCHÖNES ZUM SPIELEN 109

**Spielzeug und mehr –  
was brauchen Babys?** 110

Wozu Spielzeug? 111

Was Sie sonst noch fürs  
Baby brauchen 112

**Spielzeug aus der  
eigenen »Werkstatt«** 114

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen 123

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Register der Spielanregungen 125

Register der Bastelanleitungen 126



# DAS ERSTE GEMEINSAME JAHR

---

MIT DER GEBURT IHRES KINDES BEGINNT EINE  
NEUE UND AUFREGENDE ZEIT. GENIESSEN SIE DAS  
ERSTE GEMEINSAME JAHR GANZ BEWUSST AUS  
VOLLEM HERZEN UND VERTRAUEN SIE SICH  
SELBST UND IHREM BABY.

Babys und ihre Eltern: ein perfektes Team .....	<b>8</b>
Das erste Jahr: Entwicklung in Riesenschritten .....	<b>18</b>
Das Prager-Eltern-Kind-Programm .....	<b>38</b>



## DAS ERSTE JAHR: ENTWICKLUNG IN RIESENSCHRITTEN

»Entwickelt sich mein Kind normal?« – Die wohl am häufigsten gestellte Frage beim Kinderarzt kann in den allermeisten Fällen mit einem klaren »Ja!« beantwortet werden. Ein Glück! Doch die Ansichten Außenstehender verunsichern viele Eltern immer wieder aufs Neue: »Was, dein Kind sitzt noch nicht? Ist es schon sauber? Spricht es Zwei-Wort-Sätze? Denkst du, es ist normal, dass euer Baby so ruhig ist?« Es ist schon er-

staunlich, wie viel Verwandte, Bekannte oder Fremde plötzlich über Entwicklungspsychologie zu wissen scheinen und darüber, wie sich ein gesundes Kind entwickeln sollte. Lassen Sie sich von den Ansichten dieser selbsternannten Experten nicht verunsichern! Und wenn Sie wirklich Zweifel haben, ob Ihr Kind sich altersgemäß entwickelt, sprechen Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt darüber.

## Entwicklung – was heißt das?

Heute ist man sich einig, dass die Entwicklung eines Kindes sowohl von den Genen als auch von der Umwelt abhängig ist. Ein Neugeborenes bringt für seine körperliche und geistige Entwicklung eine Art inneren Plan mit, also gewisse Veranlagungen. Darüber hinaus muss das Baby von Anfang an liebevoll in seiner Entwicklung begleitet werden. Die gesamte Umwelt, in die ein Kind hineingeboren wird, spielt eine große Rolle – ganz besonders die Haltung der Eltern. Neben Nahrung und Pflege braucht das Baby vor allem das Gefühl, geborgen und angenommen zu sein. Nur so entsteht Urvertrauen als Basis für eine gesunde Entwicklung.

### Keine Regel ohne Ausnahme!

Die Entwicklung eines Babys verläuft meist in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Das heißt, es gibt eine Art »vorbestimmten« Ab-

lauf der einzelnen Entwicklungsschritte, an den sich etwa 87 Prozent aller Babys halten. Die anderen 13 Prozent überspringen manche Entwicklungsstufen oder erreichen sie erst später, also in einer anderen Reihenfolge als andere Babys. Sollte das bei Ihrem Kind der Fall sein, ist das in der Regel kein Grund sich Sorgen zu machen!

Bei der Auswahl der passenden Anregungen für das gemeinsame Spiel kommt es daher weniger darauf an, wie alt Ihr Baby gerade ist, sondern vielmehr darauf, auf welchem Entwicklungsstand es sich befindet.

Wählen Sie aus den verschiedenen Bewegungsanregungen in diesem Buch ▶ siehe Seite 47 immer diejenigen aus, die dem aktuellen Können Ihres Babys entsprechen – auch wenn es vielleicht einige Wochen älter oder jünger ist, als angegeben wird. Darüber hinaus wird Ihr Kind sicher einige Anregungen zu Lieblingsspielen auserwählen, die lange spannend bleiben ▶ siehe Seite 66.

## WICHTIG

### VORSORGEUNTERSUCHUNGEN IN DEN ERSTEN ZWÖLF MONATEN

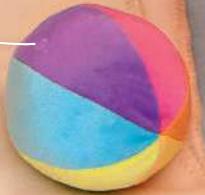
Im ersten Lebensjahr gibt es mehrere Vorsorgeuntersuchungen, bei denen der Kinderarzt überprüft, ob sich Ihr Kind gesund entwickelt. Sie haben dabei auch die Gelegenheit, dem Arzt Fragen zu stellen, die Ihnen am Herzen liegen.

- U1: gleich nach der Geburt
- U2: 3. bis 10. Lebenstag
- U3: 4. bis 6. Lebenswoche
- U4: 3. bis 4. Lebensmonat
- U5: 6. bis 7. Lebensmonat
- U6: 10. bis 12. Lebensmonat

Wasserball (30 cm Durchmesser im 1. Vierteljahr, 40 cm Durchmesser ab dem 2. Vierteljahr)



Ball zum Fußballspielen



Plastikbecher



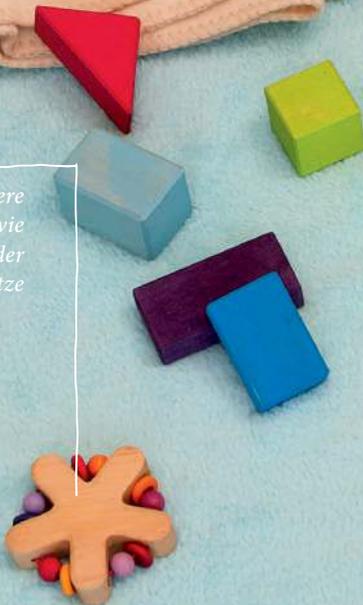
Babydecke



Haushaltsgegenstände wie Löffel, Dosen oder Töpfe



Einige kleinere Spielzeuge wie Greiflinge oder Bauklötze



## Wichtige Griffe für Spiel und Alltag

Nehmen Sie Ihr Baby grundsätzlich mit diesen Griffen auf. Probieren Sie beide Griffe einige Male aus, bevor Sie sich den Spielanregungen zuwenden. Sie werden selbst spüren, dass Sie Ihr Baby damit sehr sicher hochnehmen und halten können.

### SCHALENGRIFF

- Halten Sie Ihr auf dem Rücken liegendes Kind mit beiden Händen seitlich am Rumpf fest.
- **1** Ihre Daumen liegen dabei auf dem Brustkorb, die anderen Finger leicht gespreizt an seinem Rücken. So bilden Ihre Hände eine breite »Schale« um seinen Körper. Fassen Sie es nicht direkt unter den Achseln an – das könnte ihm weh-tun –, sondern etwas weiter unten.



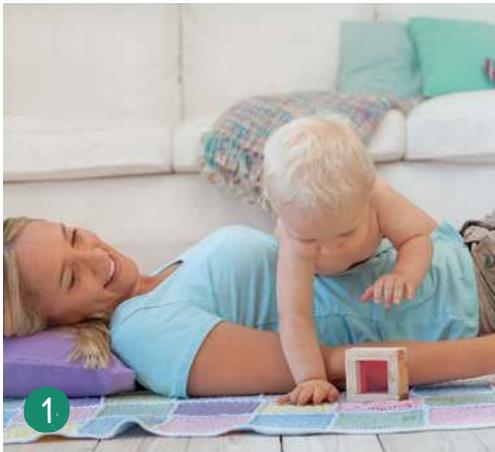
### ÜBER DIE SEITE HOCHNEHMEN

- **2** Liegt Ihr Baby auf dem Rücken, fassen Sie es am Rumpf im Schalengriff. Drehen Sie es so, dass es seitlich liegt, und heben es in dieser Position langsam hoch. Ihr Baby kann dabei seinen Kopf selbst halten, ohne dass Sie ihn abstützen müssen.
- Um Ihr Baby wieder hinzulegen, bringen Sie es in die Seitenlage und legen es vorsichtig hin: Zuerst berühren Babys Füße, Hüfte und Schulter die Unterlage, dann wird der Kopf abgelegt.



## KLETTERPARTIE

- **Sie brauchen:** ein hübsches Spielzeug so wie ein Kissen für sich selbst.
- **Das ist neu:** sich mit den Füßen abstoßen, Kletterkünste üben.
- **1** Sie liegen in Rückenlage am Boden. Ihr Kind liegt quer auf Ihrem Bauch, seine Knie sind am Boden. Legen Sie ein Spielzeug so neben sich auf den Boden, dass Ihr Baby es sehen, aber aus seiner Position nicht erreichen kann. Halten Sie die flache Hand gegen seine Fußsohlen.
- **Was tut Ihr Baby?** Es stößt sich ab, um das Ding zu erreichen.
- **Und später?** Sie liegen in Seitlage, Ihr Kind liegt längs auf Ihrer Hüfte, seine Beine hängen herab. Nun wird es versuchen von Ihrer Hüfte herabzuklettern, um das Spielzeug zu erreichen.



## PO UND BAUCH HOCH: SO GEHT'S!

- **Das ist neu:** endlich den Bauch vom Boden hochbekommen.
- **2** Heben Sie Ihr auf dem Bauch liegendes Baby im Schalengriff um den Brustkorb so weit hoch, dass es in den Vierfüßlerstand kommt. Halten Sie es weiter fest.
- **Was tut Ihr Baby?** Es genießt die Erfahrung: »Endlich sind Po und Bauch oben und ich kann hin- und herwackeln!«
- **Und später?** Falten Sie eine Stoffwindel etwa 15 Zentimeter breit. Legen Sie diese unter den Brustkorb Ihres Babys (nicht um den Bauch!). Halten Sie die Enden nahe am Körper fest und helfen Sie Ihrem Kind damit in den Vierfüßlerstand.
- **Wichtig:** Klappt nur, wenn Ihr Kind versucht seine Beine unter dem Bauch anzuheben statt in der Luft zu rudern.





## Kleine Krabber unterstützen

Sobald Ihr Baby krabbelt, sollten Sie ihm oft und ausgiebig die Möglichkeit geben, die neue Fertigkeit zu erproben. Achten Sie darauf, dass möglichst wenige Spielsachen auf dem Boden herumliegen ► siehe Seite 111, das lenkt Ihr Baby nur ab. In den wärmeren Jahreszeiten kann Ihr Kind auch im Freien krabbeln. Spannend zu bemerken, wie unterschiedlich sich Sand, Gras oder Kies anfühlen! Auch Steigungen krabbelt Ihr Baby jetzt munter rauf und runter.

### WER LIEGT DENN DA?

- **Das ist neu:** Hindernisse überwinden und dabei über Papa oder Mama krabbeln.
- Legen Sie sich auf dem Boden auf den Bauch oder auf den Rücken.
- **3 Was tut Ihr Baby?** Sobald Sie sich hingelegt haben, wird es sofort neugierig her-



beikrabbeln und das »Hindernis« immer wieder erklettern wollen.

- **Tipp:** Auch ältere Geschwister lieben dieses Spiel. Besonders lustig: Sie stellen die Beine auf und Ihre Oberschenkel verwandeln sich in eine Rutschbahn.

## ÜBER BERG UND TAL

- **Sie brauchen:** zwei Erwachsene.
- **Das ist neu:** über ziemlich »schwieriges Gelände« krabbeln.
- Setzen Sie sich einander gegenüber auf den Boden. Die ausgestreckten Beine der Erwachsenen bilden eine Leiter mit vier Sprossen. Legen Sie Ihr Kind mit dem Oberkörper auf den Anfang der »Leiter«.
- **4 Was tut Ihr Baby?** Es versucht das Hindernis zu überwinden.
- **Und später?** Ziehen Sie beide die Beine unterschiedlich an, sodass Ihr Baby über verschieden hohe Hindernisse krabbelt.

# MIT PEKiP SPIELERISCH DIE ENTWICKLUNG UNTERSTÜTZEN

Babys brauchen viel Liebe, Zärtlichkeit und altersgerechte Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Dies vermitteln seit über 40 Jahren die beliebten PEKiP-Kurse.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Über 100 der schönsten PEKiP-Spiele** und -Anregungen für zu Hause, die wunderschöne Erlebnisse für Sie und Ihr Kind ermöglichen.
- **Schritt-für-Schritt-Anleitungen**, die zeigen, wie Sie schon mit Ihrem Neugeborenen entwicklungsgerecht spielen.
- **Viele kreative Ideen**, wie Sie sinnvolles Spielzeug schnell und einfach selbst herstellen können.

*Aktualisierte Neuauflage*



WG 467 Säuglinge  
ISBN 978-3-8338-3614-5



9 783838 36145



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€12,99 [D]

€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**