

INKE HUMMEL

MITEINANDER DURCH DIE BABYZEIT



SICHER ELTERN WERDEN

**ENTWICKLUNG BEGLEITEN, BINDUNG STÄRKEN,
URVERTRAUEN SCHENKEN**

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INKE HUMMEL

MITEINANDER DURCH DIE BABYZEIT



In liebevoller
Beziehung von
Anfang an

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INHALT

Vorwort	6
So findest du dich in diesem Buch zurecht	9
Eure Entdeckungsreise beginnt	11
Ein Jahr unterwegs	11
Du verstehst dein Baby	16
Du wachst in deine Rolle hinein	20
Du sicherst Bindung	22
Du kommst einfach durch den Alltag	23
Abreise – Das erste Vierteljahr	27
Denken und Wahrnehmen	28
Was kann dein Baby schon?	29
Was kannst du noch tun?	40
Gefühle und Miteinander	42
Was kann dein Baby schon?	43
Was kannst du noch tun?	55
Bewegen und Entdecken	60
Was kann dein Baby schon?	60
Was kannst du noch tun?	63
Spielerisch durch den Alltag	65
Du hast einfach nichts geschafft	68
An dich denken	69
Der Babyalltag ist auch dein Alltag	72
Du kannst Erinnerungen festhalten	72

Aussicht genießen – Das zweite Vierteljahr 75

Denken und Wahrnehmen	76
Was kann dein Baby schon?	77
Was kannst du noch tun?	86
Gefühle und Miteinander	88
Was kann dein Baby schon?	89
Was kannst du noch tun?	97
Bewegen und Entdecken	98
Was kann dein Baby schon?	100
Was kannst du noch tun?	107
Spielerisch durch den Alltag	112
Du möchtest noch mehr Beziehungen	113
An dich denken	113

Expeditionen wagen – Das dritte Vierteljahr 117

Denken und Wahrnehmen	118
Was kann dein Baby schon?	119
Was kannst du noch tun?	124
Gefühle und Miteinander	126
Was kann dein Baby schon?	126
Was kannst du noch tun?	134
Bewegen und Entdecken	136
Was kann dein Baby schon?	136
Was kannst du noch tun?	147
Spielerisch durch den Alltag	152
Du hilfst deinem Baby beim Mitfühlen	153
Du zeigst deinem Baby die bunte Welt der Lebensmittel	154
Du genügst deinem Baby vielleicht nicht mehr	158
An dich denken	160

Ankunft – Das vierte Vierteljahr	163
Denken und Wahrnehmen	164
Was kann dein Baby schon?	164
Was kannst du noch tun?	172
Gefühle und Miteinander	175
Was kann dein Baby schon?	176
Was kannst du noch tun?	181
Bewegen und Entdecken	182
Was kann dein Baby schon?	183
Was kannst du noch tun?	188
Spielerisch durch den Alltag	189
Du begleitest dein Baby in die erste Selbständigkeit	192
An dich denken	193
Du nimmst dir Zeit, genau hinzuschauen	193
Du planst familienergänzende Betreuung	194
Du bist beziehungsstark	195
Du verbindest dich bewusst mit deinem Kind	196
Feiern – Der erste Geburtstag	198
Nachwort	200
Danksagung	202
Literatur	204

VORWORT

von Dr. Natalie Grams-Nobmann

Dieses Buch hätte ich gerne schon vor vielen Jahren gelesen. Es hätte mich so sehr beruhigt. Als ich mein erstes Kind bekam, war das bindungsorientierte Leben noch eher verpönt: Laisser-faire! Schwäche! Planlosigkeit! Vorherrschend war die fixe Idee von der „richtigen Erziehung“. Von meinen Eltern und Großeltern habe ich noch Ratschläge bekommen wie: „Lass das Baby ruhig mal schreien, das kräftigt seine Lunge!“ oder „Verwöhne es bloß nicht, das Baby braucht seinen Rhythmus!“ und „Das Baby mit ins Elternbett zu nehmen, macht es nur abhängig von Nähe!“

Ratschläge wie diese wurden sicherlich in bester Absicht gegeben: Sie hatten zum Ziel, die erste Zeit mit dem Baby für die Mutter so angenehm wie möglich zu machen – schließlich ist sie es ja, die sich vornehmlich kümmert. Funktioniert haben solche Ratschläge jedoch nicht, jedenfalls nicht für mich. Es gab nämlich nicht nur den Stress der ersten Wochen und Monate, sondern auch noch den Stress des Spagats zwischen meinem inneren Empfinden und den „offiziellen“ Empfehlungen. Mir war intuitiv klar, dass diese strengen Regeln nicht das sind, was mein Baby braucht, was ich brauche und was wir auch gemeinsam brauchen. Aber irgendwie habe ich mich für diesen Bindungswunsch fast schon geschämt. Es kam mir zu „alternativ“, fast schon anrühlich, vielleicht auch esoterisch vor. Trotzdem hat sich mein inneres Gefühl durchgesetzt und ich bin mit Tragetuch, ohne zeitliche Vorgaben für die Entwicklungssprünge und ohne einen vollgepackten Terminplan durchgekommen – und es wurde von Kind zu Kind besser.

Trotzdem gab es immer wieder Phasen, in denen ich ratlos, manchmal verzweifelt war. Dann wurde mir doch wieder ein Ratgeber zum besseren Kinderschlaf in die Hand gedrückt, der mir damals (und bis heute) einfach nur gruselig erschien. Aber was tut man nicht alles in seiner Verzweiflung? Umso wichtiger finde ich es, dass heute so viel Wert auf die Bindung gelegt wird und dass es so wundervolle Bücher, Kurse und Ratgeber wie die von Inke Hummel gibt. *„Zu eng kann eine Bindung, gerade im ersten Lebensjahr wohl kaum sein, nur das elterliche Verhalten kann einengend sein“*, lerne ich darin. Wie gern hätte ich dies schon früher gesagt bekommen und mich so viel mehr entspannen können! Ganz besonders wichtig finde ich Inke Hummels Ratschläge, was Eltern für sich selbst tun können. Denn die erste Zeit ist, egal was man tut und wie man sich verhält, oft unendlich anstrengend und kräftezehrend. Wenn die Nerven blank liegen, ist es wichtig, nicht allein auf das Baby, sondern auch auf die eigene Gesundheit, die eigene Selbstfürsorge zu achten. Die Erlaubnis zu bekommen und auch eine Anleitung dafür, wie das im Baby-Alltag gelingen kann, finde ich unglaublich wertvoll.

Denn, und hier überschneiden sich Inke Hummels und mein Wunsch nach Aufklärung wohl am allermeisten: Verunsicherung und Stress können dazu beitragen, dass man nach Antworten und leichten Lösungen sucht, wo es letztlich keine gibt. Dadurch verliert man nicht nur Nerven, Zeit und im Zweifel auch Geld, sondern vor allem auch Entspannung und Zuversicht. Egal ob das dann der schnelle Griff zu vermeintlich wirksamen Globuli ist oder der Gang zur Osteopathie.

Beides mag nicht schaden, aber eine wissenschaftlich nachgewiesene Hilfe über den Placeboeffekt hinaus ist unwahrscheinlich bis unmöglich. Ich würde mir also schon allein deshalb wünschen, dass die erste Baby-Zeit *miteinander* besser gelingt, sodass falsche Heilsversprechen oder zu kurz gedachte Lösungsansätze gar keine Chance haben. Und natürlich gibt es noch viele andere gute Gründe, dass Kinder von Anfang an die Möglichkeit haben sollen, bindungsstark und sicher in Beziehungen aufzuwachsen – und ihre Eltern mit ihnen und an ihnen wachsen.

Dr. Natalie Grams-Nobmann

Ärztin, Autorin von „Was wirklich wirkt – Kompass durch die Welt der sanften Medizin“ und Mutter von drei Kindern

So findest du dich in diesem Buch zurecht

Die Entwicklung deines Babys ist ganz individuell, es wird gewisse Fähigkeiten zu einem Zeitpunkt erlernen, an dem es für es passt. Damit du immer an den richtigen Stellen nachlesen kannst, was für dein Baby gerade aktuell ist, kannst du dich an der Kopfzeile orientieren. Die Bilder dort zeigen den motorischen Entwicklungsstand deines Babys. Schau sie dir genau an und lies dir auch die Beschreibung dazu durch, damit du weißt, worauf du achten kannst. (**Gefettet** ist jeweils die Fähigkeit, die neu dazugekommen ist.)



Dein Neugeborenes liegt in Bauchlage, den Kopf abgelegt, Beine unter dem Po und hat eine geschlossene Hand.



Dein Neugeborenes in Bauchlage **hebt nun den Kopf leicht an**, die Beine sind weiterhin noch nah am Körper, **die Hand kann geöffnet sein**.



Dein Baby hat in Bauchlage den Bauch noch fest am Boden, den Kopf leicht gehoben, **die Arme stützen sich jetzt mehr und mehr vorne ab**, die Beine ruhen noch hinten eng am Boden, die Hand ist meist geöffnet.



Dein Baby hat in Bauchlage den Bauch weiterhin fest am Boden, den Kopf gehoben. **Es streckt die Arme jetzt länger nach vorne, die Beine nach hinten und hebt die Füße leicht an; seine Hand kann jetzt etwas festhalten**.



Dein Baby hat in Bauchlage den Bauch weiterhin fest am Boden, **sein Kopf ist jetzt häufig hoch erhoben, einen Arm kann es in die Luft strecken**. Die Beine werden nach hinten gestreckt mit leicht angehobenen Füßen; **seine Hand kann jetzt bewusst loslassen**.



Dein Baby steht jetzt im **Vierfüßlerstand**, seine Hand wird immer noch oft bewusst loslassen.



Das Baby steht weiterhin im Vierfüßlerstand, **seine Hand kann feinmotorischer spielen, zum Beispiel mit einer Schnur**.



Dein Baby zieht sich jetzt auf den Knien an einem Gegenstand hoch und beherrscht den **Pinzettengriff mit gestreckten Fingern**.



Dein Baby steht nun an einem Gegenstand und übt den **Zangengriff** mit gebeugten Fingern.

Lass dich nicht verunsichern, wenn andere Babys im gleichen Alter schon weiter sind als deines. Die Zeitangaben in den Kapitelnamen sind nur ungefähre Orientierungsangaben! Im Laufe dieses Buches wirst du lernen, wie individuell die Entwicklung im ersten Lebensjahr trotz aller Parallelen ist, warum das gut so ist und wie du dein Baby am besten dabei unterstützen kannst.

Auch wenn ich im Buch gelegentlich von Papa und Mama spreche, sind immer alle Familienformen mitgemeint – alle Fakten und Ratschläge sind so bunt und flexibel wie eure individuelle Konstellation.

EURE ENTDECKUNGSREISE BEGINNT

Dein Baby ist da und du willst es gut in diese Welt begleiten. Dafür möchtest du seine Entwicklung verstehen, ungebetene Ratschläge souverän beiseiteschieben können und wissen, wie du einen unkomplizierten Alltag mit Baby gestalten kannst. Das kannst du lernen und an der Seite deines Kindes in sicherer Bindung durchs erste Jahr und ins Leben gehen.

Ein Jahr unterwegs

Vor dir liegt ein Jahr wie kein zweites. Wissen über Babys und darüber, wie du am besten mit einem solchen Winzling umgehst, hast du nicht in der Schule erworben und wahrscheinlich genauso wenig im persönlichen Umfeld. Blogartikel, Zeitschriften, Ratschläge von Freund*innen und Fremden können helfen, aber auch verunsichern und Druck oder Angst machen. Sogar manche Bücher zum Thema sorgen eher für Stress und Sorgen als für echte Sicherheit.

Doch hier bekommst du sie! Dein erstes Jahr mit Kind soll eine Abenteuerreise mit vielen Erlebnissen werden, während der du selbst wächst und die dir gut in Erinnerung bleibt – keine Zeit voller Pannen und schmerzhafter Gefühle des Scheiterns. Wie für jede Reise ins Ungewisse brauchst du bestimmte Fertigkeiten und viel Wissen im

Gepäck, um auch mit Unwägbarkeiten zurechtzukommen. Dann wird das Abenteuer unvergesslich gut, trotz aller Anstrengungen!

Wie wichtig können zwölf Monate schon sein? Kannst du dich noch an dein erstes Lebensjahr erinnern? Wenn überhaupt, dann weißt du nur aus Fotos und Erzählungen darüber Bescheid. Denn bevor sich Sprache entwickelt und eine bestimmte Gehirnreife erreicht ist, landet nichts in den Schubladen im Kopf, die wir später wieder aufziehen können.

Bedeutet das, es ist im Grunde egal, wie dein Baby diese Zeit erlebt? Oh nein! Denn von Anfang an sorgen sein Erleben und sein Umfeld dafür, dass im Kopf Schränke aufgestellt, Schubladen eingesetzt und weich gepolstert werden. Verursacht ein kompliziertes erstes Lebensjahr hier Chaos, kann auch später noch sortiert und aufgeräumt werden, aber das kostet viel Energie und manche Spuren können bleiben. Darum sind die ersten zwölf Monate sehr wichtig.

Was brauchst du genau? Das könnte dir womöglich ein richtig guter Babykurs vermitteln, aber den zu finden ist gar nicht so leicht. Denn viele legen den Schwerpunkt auf feste Themen wie Essen, Schlafen oder das erste Paar Schuhe, die abgehakt werden, oder stellen „nur“ Spielmöglichkeiten für Eltern und Kinder bereit. All zu leicht gerätst du dort außerdem in Stress, weil die Kursleitung Vergleiche zwischen den Eltern nicht unterbindet. Gute Kurse sind ein seltener Hauptgewinn. Dieses Buch macht es dir leichter:

- Du darfst deine Themen suchen und sie bearbeiten, wann dir danach ist, nicht wenn es im Wochenplan des Kurses steht. Feste Kurszeiten können außerdem für manche Babys ein Stressfaktor sein und somit auch für dich. Mit dem Buch kannst du auch mal gelassen eine Kursstunde verpassen und bist doch bestens informiert.

- Du bekommst Input zu allen wichtigen Bereichen: von der körperlichen und geistigen Reifung über Spielideen bis hin zu echten Lifehacks zu den typischen Fragen in Babykursen.
- Du musst dein Baby nicht mit X und Y vergleichen, sondern kannst ganz einfach seinen Weg und seine Fortschritte sehen.
- Dir wird keine Angst gemacht, welcher stressende Schub wohl als nächstes ansteht. Stattdessen wirst du gestärkt, um dein Kind jederzeit möglichst sicher zu begleiten. Auch wenn du mal nicht herausfinden kannst, was es gerade wurmt.
- Du wirst fürs Hier und Jetzt gestützt, sodass du bei akuten Herausforderungen passend reagieren kannst. Du musst wirklich noch nicht lernen, wie du ein gutes Elternteil für ein vier-, neun- oder fünfzehnjähriges Kind bist. Trotzdem bekommst du schon ein Grundverständnis dafür mit, wie du die Bindung zu deinem Kind nicht nur aufbauen, sondern auch langfristig halten kannst.
- Das Buch wandert mit dir durchs Babyjahr bis hin zum ersten Geburtstag, der für dich und dein Kind ein Meilenstein ist. Bis dahin wirst du so viel mitgenommen haben, dass du alle weiteren Abenteuer als Mama oder Papa mutig angehen kannst.

Ich habe jahrelang solche Elternkurse gegeben und das, was die Eltern daran so geschätzt haben, für dich in dieses Buch gepackt.

„In Inkes Babykursen war für uns so gut, dass es Informationen immer an den passenden Zeitpunkten der Entwicklung des Kindes gab. Also nicht bereits mit drei Monaten die Infos zur Beikost, sondern ausgerichtet an den Entwicklungs-Steps des Kindes. So hatten wir als Eltern die Chance, uns auch schrittweise zu entwickeln. Ihre ruhige und positive Art tat so gut.“

(Sabine Hannaske, Mutter)

„Von Inke und ihrem Kurs habe ich sehr viel mitgenommen, eigentlich alles was wichtig ist, wenn man Mutter wird. Ich hatte mich, bevor ich Kinder bekommen habe, nie mit dem Thema Bindung auseinandergesetzt. Ich dachte, mit ein paar Ritualen und Konsequenz bekommt man das mit den Kindern schon hin. Totaler Quatsch! Bei Inke habe ich gelernt, dass man herausfordernde Situationen mit Kindern annehmen und sie gemeinsam mit ihnen durchstehen muss. Dass jedes Kind anders ist. Dass Bedürfnisse verschwinden, wenn sie gestillt werden, und nicht, wenn man sie abtrainiert.“

Antonia wollte bis zum zehnten Monat voll gestillt werden. Inke hat mir damals gesagt, dass das voll okay ist. Diese ganzen Tipps und Ansichten haben mir sehr viel Gelassenheit gegeben, auch gegenüber kritischen Äußerungen von Außenstehenden.“

(Carina Gewehr, Mutter)

„Rasante motorische Entwicklung ist sau anstrengend. Aber irgendwie auch toll. Bei Inke gab es beide Blicke. Auf jeden Fall muss man die Entwicklung unterstützen, viele Chancen lassen. Unsere Mädels konnten mit einem Jahr Lauftrad fahren. Und wir haben früh ein Trampolin angeschafft und Ähnliches.“

(Joachim Gewehr, Vater)



„Die wichtigste Tatsache war zu erkennen, dass mein Kind ein kleiner Mensch mit eigenen Bedürfnissen ist, die erfüllt werden wollen. Es ist nicht einfach nur ‚das Kind‘, das alles macht, was wir wollen. So waren wir zum Beispiel mit unserer Tochter nie abends groß weg, da sie jemand ist, der pünktlich im Bett sein muss und will. Wir haben um diese Tatsache herum geplant und so war es wesentlich harmonischer, als wenn wir sie abends auf jeden Besuch mitgenommen hätten, nur weil wir so lange wach bleiben können.“

(Ludwig Risse, Vater)

„Das ‚Wichtigste‘, was ich aus der Kurszeit mit Inke mitgenommen habe, waren die vielen Spielanregungen, der fachmännische Input zur aktuellen Entwicklung der Babys, aber vor allem das Gefühl, immer alles fragen zu können und ernst genommen zu werden.“

(Anna John, Mutter)

„Ich habe Inkes Kurs zur Begleitung durchs Babyjahr schon von der ersten Stunde an, damals mit meinem ersten Kind Henrik, geliebt. Mir war klar, dass ich mit dem zweiten Kind auch zu ihr kommen möchte. Es tut einfach gut, wenn man als junge Mami auf so viele liebe Menschen trifft, die in dieser Zeit genau das Gleiche erfahren wie man selbst. Die ersten Monate mit einem Baby, die Freude, die Liebe und auch die Sorgen, die man in der Zeit hat, kann man hier teilen und sich austauschen. Inke, du hast jeden Kurs so liebevoll vorbereitet und dir immer neue Impulse für die kleinen Mäuse ausgedacht. Das Wichtigste war zu lernen, wie die Kleinen auf die äußeren Reize reagieren und wie man sie spielerisch fördern kann, ohne sie zu überfordern. Aber auch der Austausch untereinander und deine Tipps waren für mich einfach wahnsinnig hilfreich.“

(Melanie Frank, Mutter)

Du verstehst dein Baby

Im ersten Lebensjahr deines Kindes passiert so unglaublich viel innerhalb von zwölf Monaten wie danach kaum noch mal. Es wird vom eigentlich noch nicht ganz fertigen Weltneuling zum Welterkunder oder zur Welterkunderin, der oder die selbstständig Neues entdecken, begreifen und vielleicht sogar schon ab und an in Worte (na gut: zumindest oft in ein Wort) fassen kann. Auf diesem Weg ist es auf deine Begleitung angewiesen. Die kannst du richtig gut meistern, wenn du dein Baby wirklich kennenlernst und verstehst:

- Was passiert in seinem Kopf? Wie verändert sich sein Denken? Und wie kannst du diesen Verlauf sinnvoll unterstützen?
- Welche Gefühle können alle in ihm aufkommen? Wie zeigt es sie und wie solltest du damit umgehen?
- Wie viel Nähe mag und braucht dein Kind?
- Welches Temperament bringt dein Kind mit?
- Was stellt es da an mit seinem Körper? Wo soll das hinführen? Und was kannst du tun, um dein Baby auf seinem Weg zum aufrechten Gang zu unterstützen?
- Wie erobert dein Kind spielerisch die Welt und welches Material kann ihm helfen – ohne dass du ständig Neues kaufen musst?
- Wie kann euer Alltag aussehen, damit er für euch alle passt?
- Und was solltest du aus bindungstheoretischer Sicht wissen, um Urvertrauen zu sichern und in Bereichen wie Schlafen, Essen, Zahnen und Stressverarbeitung richtig zu handeln?

Babys müssen sich in so vielen Bereichen entwickeln, die wir einzeln betrachten können, aber eigentlich nicht sollten, denn sie sind stark miteinander verwoben. In diesem Buch gehe ich diesen Weg durchs erste Jahr Schritt für Schritt mit dir gemeinsam und du lernst jeden Tag ein bisschen besser, was dieses „Be-eltern“ ausmacht.



Du kannst die kleinen Meilensteine feiern, aber darfst diese Zeit vor allem als einen Fluss erleben, in dem ihr euch treiben lassen könnt, anstatt Station für Station abzuhaken. So „funktionieren“ Kinder ohnehin nicht: In einer guten Umgebung sind Lernwille und Motivation immer zu sehen. Nur weil dein Baby beispielsweise den Meilenstein „Robben“ geschafft hat, wird es nicht aufhören, mehr erreichen zu wollen. Sein Weg ist eben viel eher eine lange, lange Bootsfahrt mit Stopps an diesem und jenem Hafen und ständigen Abenteuern. Der Weg ist keine schnurgerade Treppe, die es einfach Stufe für Stufe erklimmen muss.

Enge Zeitvorgaben. Viel zu oft liest oder hörst du irgendwo starre Zeitvorgaben für die Entwicklung deines Kindes und manche kinderärztliche Praxen machen Eltern nervös, weil das Kind X noch nicht kann und Y jetzt aber wirklich mal schaffen muss. Dabei wissen die moderne Pädagogik und die Medizin, wie groß die Spannbreite von „normal“, von „nicht besorgniserregend“ ist: wirklich sehr groß.

Lass dich nicht verunsichern von einem: *„Das ist eigentlich noch im Rahmen, aber so langsam sollte es mal ...“* Bei manchen kinderärztlichen Untersuchungen fällt so ein Satz schnell, ohne dass dem Arzt oder Ärztin bewusst ist, welchen Druck das auslösen kann. Hole dir dann zur Sicherheit eine zweite Meinung ein.

ABREISE – DAS ERSTE VIERTELJAHR

Herzlichen Glückwunsch! Das Abenteuer hat begonnen. In den ersten zwei bis drei Monaten des Babyjahres kannst du dich mit deinem Kind in Ruhe eingrooven in eure einzigartige Verbindung. Lerne es kennen und wachse so sicher in deine Elternrolle hinein. Du erfährst in diesem Kapitel, was dein Baby schon mitgebracht hat und welche Fertigkeiten es Tag für Tag erwirbt. Du lernst, wie du es unterstützen kannst und welche Anforderungen der Außenwelt du getrost ignorieren darfst.



Dein Baby ist noch ganz neu in dieser Welt und doch ist ihm nicht alles fremd, denn es bringt bereits einige Fähigkeiten mit ins Leben und hat auch im Bauch schon viel mitbekommen. Nicht alles, was dein Säugling zeigt, ist tatsächlich angeboren, sondern hat sich vielleicht erst in der Schwangerschaft entwickelt. Diese neun Monate haben bereits eine große Bedeutung. Mit diesen Startbedingungen geht es in den ersten sechs bis acht Wochen für dein Neugeborenes vor allem um Anpassung: Töne, Temperatur und Bildeindrücke sind anders als im Bauch, das Fruchtwasser, in dem es sich so leicht gefühlt hat, ist weg und so vieles mehr.

Unsere Babys sind, anders als viele Tiere, keine „Nestflüchter*innen“, die rasch ohne Eltern auskommen, aber auch keine „Nesthocker*innen“, die viel allein sein können, wenn die Eltern Nahrung organisieren. Sie sind auf eine enge Verbindung angewiesen und wahre Traglinge: „*Nimm mich überall mit hin!*“ Erst einmal ins Wochenbett, aber dann wirklich an jeden anderen Ort. Am liebsten auch aufs Klo!

Sie fordern Sicherheit, Nähe und Beziehung ein, notfalls mit Lautstärke. Denn nur so gestärkt können sie sich optimal an alles anpassen, was die Welt von ihnen erwartet. Du darfst diese Welt anfangs für dein Baby gestalten.



Denken und Wahrnehmen

Komplexe Gedanken kann dein Baby natürlich noch nicht fassen, aber dennoch spielt sich schon sehr viel in seinem Kopf ab. Es nimmt seine Umwelt wahr und lernt von Anfang an – das begann schon im Bauch der Mutter. Die Eindrücke sammelt es wie auch wir Großen über seine Sinne, die aber anfangs noch beschränktere Möglichkeiten haben als unsere und sich über einen längeren Zeitraum



erst entfalten müssen. Anfangs nimmt dein Baby alle Eindrücke noch vorwiegend getrennt auf, doch auf seinem Entwicklungsweg werden die Wahrnehmungen rasch zusammengeführt: Dann schaut es beispielsweise nach, was es gefühlt oder gehört hat, weil alle Sinnesorgane und das Gehirn sich verknüpfen. Das kannst du unterstützen, indem du alle Sinne spielerisch ansprichst und zu viele Eindrücke auf einmal vermeidest.

Auch Gefühle spielen ins Denken hinein – je jünger ein Mensch ist, desto stärker. Ihnen widmen wir uns im nächsten Abschnitt.

Was kann dein Baby schon?

Babys kann man nicht befragen. Aber durch das Beobachten ihrer Reaktionen auf Temperatur, Schmerzen, Druck, Berührungen und weitere Reize, sowohl im Bauch der Mutter als auch im ersten Lebensjahr, ist viel über ihre angeborenen und seit der Frühschwangerschaft erworbenen Fähigkeiten bekannt. Wie gut sie wahrnehmen und diese Wahrnehmungen verarbeiten, ist schon von Geburt an individuell verschieden: Einige Babys sind besonders aufmerksam und feinfühlig, andere eher zerstreut bis unempfindsam. Letztere brauchen etwas mehr Zeit und über die Jahre vermutlich mehr Unterstützung beim Wahrnehmen, bei der Reizverarbeitung und in Bezug auf ihr Handeln.

Fühlen

Dein Baby fühlt mit jedem Millimeter seiner Haut und besonders stark mit den Lippen. Durch Daumennuckeln und Fruchtwassertrinken hat es diese im Bauch schon gut genutzt. Weitere sensible Bereiche sind die Handinnenflächen, die Fußsohlen und auch die Genitalien, weil die Haut dort über viele Rezeptoren, also Reizaufnehmer, verfügt. Sei also besonders behutsam, wenn du dein Kind dort

berührt. Es wird die Gefühle mögen, aber eventuell auch rasch überreizt sein und benötigt dann die Chance, sich abwenden zu dürfen. Solange es das noch nicht aus eigener Muskelkraft kann, musst du vorsichtig darauf achten, ob ihm etwas zu viel wird. Meist kannst du es seinem Blick und seiner Kopfhaltung entnehmen, die signalisieren: *„Ich habe genug!“*

Dein Baby fühlt mit seinem ganzen Körper, beispielsweise wenn du es trägst, und kennt schnell die typischen Tragehaltungen von euch Eltern. Nimmt jemand anderes es auf ungewohnte Weise hoch, kann es dadurch – oft auch in Kombination mit zum Beispiel einem fremden Geruch – erschrecken. Dieser Person, die dann häufig traurig ist, kannst du sagen: *„Es lehnt nicht dich ab, sondern ist einfach vorsichtig Neuem gegenüber. Denn das bedeutet Unsicherheit.“*

KÖRPERTEMPERATUR

Temperaturunterschiede kann dein Baby von Anfang an spüren, ist dabei aber auf deine Hilfe angewiesen, um sich vor starker Kälte oder großer Hitze zu schützen. Viele Erwachsene erschrecken, wenn das Baby kalte Füße und Hände hat. Sie deuten das als Zeichen dafür, dass es friert, und ziehen es daraufhin viel zu warm an. Dabei ist es dort oft kühl, weil die Durchblutung im Babyalter noch nicht so gut funktioniert und der Körper vor allem das Wesentliche heizt: Bauch und Kopf. Kalte Hände oder Füße sind also kein klares Zeichen für zu wenig schützende Kleidung, sondern für die noch nicht ganz rund laufende Durchblutung der Extremitäten. Hier helfen keine Handschuhe und dicke Socken, sondern alles, was die Durchblutung anregt: Hilf deinem Baby durch Beugen und Strecken der Arme und Beine oder Streicheln der Hände und Füße – und sag das auch aufgeregten Verwandten, die sich sorgen.



Erste Orientierungshilfe beim Anziehen deines Babys ist die eigene Kleidung. Orientiere dich daran und ziehe ihm eventuell eine Lage zusätzlich an. Der zweite wichtige Anhaltspunkt ist der Nacken: Fühlst du dort Schweiß oder eine erhöhte Körpertemperatur, ist es deinem Baby wirklich zu heiß. Schweiß auf der Kopfhaut unterm Babyhaar oder an den Käsefüßchen ist nicht der beste Indikator.

Du wunderst dich trotzdem über müffelige Käsefüßchen, die gar nicht herrlich nach Baby duften? Kein Grund zur Sorge: Die Babyfüße haben von Anfang an so viele Schweißdrüsen wie die Füße Erwachsener, nur auf viel weniger Fläche. Das riecht dann auch mal intensiv.

Hören und Sprechen

Spätestens ab der Mitte deiner Schwangerschaft reifte bei deinem Baby langsam das Hörvermögen. An Töne und Stimmen, die es damals häufig hörte, erinnert es sich nun und reagiert merklich darauf, wenn sie wieder auftauchen. Das sind erste Gedächtnisleistungen. Mamas Stimme ist natürlich besonders präsent, aber auch die Sprechweise vom Papa oder möglichen Geschwistern oder Melodien aus der mit Babybauch ständig geschauten Serie können ein wohliges Gefühl der Sicherheit auslösen: „*Juhu, das kenne ich schon!*“ Personen, die seine Muttersprache sprechen, sind bereits dem Neugeborenen näher als Menschen, die Worte aus fremden Sprachen nutzen. Menschliche Stimmen kann dein Baby aus anderen Geräuschen herausfiltern und bevorzugt sie sogar, denn es ist durch und durch sozial.

SCHÖNE UND SIMPLE SPIELMATERIALIEN FÜR ZU HAUSE

- Fülle einen leicht aufgepusteten Luftballon mit wenigen trockenen Erbsen, Linsen oder Reiskörnern. Nicht zu voll, sonst wird es am Babyohr sehr laut. (Lass dein Kind nie mit einem Ballon allein, denn Stücke von einem geplatzten Exemplar können in den Mund und Hals gelangen.)
- Nutze alles, auf dem ein Gesicht ist. Ein wasserfester Stift ist eine gute Investition, um Ballons, Wasserbälle und mehr zu verschönern.
- Besorge Federn, Massagehandschuhe oder Tücher zum Streicheln und Kitzeln. Später können diese Dinge auch in eine Verkleidungskiste wandern.
- Nutze Igelbälle zum Massieren, Fühlen und Lauschen. Sobald dein Kind seine Hände gezielt nutzen kann, sind diese Bälle die einfachsten, um sie gut festhalten zu können.
- Besorge Rasseln, eventuell auch als Armbänder für Handgelenk oder Beinchen. Sie helfen deinem Baby super dabei, langsam zu verstehen, dass es selbst etwas bewirken kann.
- Nutze Handschuhe (z. B. aus dem Gartenbedarf), an deren Fingerspitzen du selbst Bänder oder Glöckchen annähest. Wasch die Bänder vorab einmal aus, damit sie beim Anlutschen durch dein Baby keine Farbe abgeben, und nähe kleine Klingeln extra fest an.



Gefühle und Miteinander

Du merkst bestimmt, dass dein Baby immer wacher wirkt. Auch seine Gefühlsäußerungen wirken inzwischen wahrscheinlich oft klarer für dich und ihr könnt immer stärker in ein echtes Miteinander gehen. Seine Körpersprache ist ihm ein wichtiges Kommunikationsmittel, das dir immer vertrauter sein dürfte. Aber Achtung: Auch die fordernden Gefühle können hierbei langsam an Kraft gewinnen.



Hör mal genau hin und beobachte dein Baby: Es kann schon jetzt unterschiedlich lachen. Kurz, länger, genussvoll oder eher ungesteuert und fast so, dass es kein Ende findet. **Es zeigt dir offen, wie es sich fühlt.** Diesen letzten Satz nimmst du dir am besten mit in die Momente, in denen dein Kind andere Gefühle zeigt. Denn Angst oder Wut gelten gemeinhin zu Unrecht als „schlechte Gefühle“. Wenn du diese Sichtweise verinnerlicht hast, werden solche Emotionen dich eher anstrengen, obwohl dein Kind dabei dringend deine Begleitung benötigt und obwohl es wichtig ist, dass kein Gefühl verborgen wird. Das Mantra „*Es zeigt mir offen, wie es sich fühlt*“ kann dich bei Ärger, Furcht, Angst, Erschöpfung und vielem mehr erden.

Was kann dein Baby schon?

Freude

Endlich, endlich kann dein Baby nicht nur lächeln, sondern richtig laut lachen. Das zeigt, dass es ihm gut geht oder dass irgendetwas es total überrascht hat, und vor allem, dass dein Baby lustvoll an deinem Leben teilnimmt. Die Freude erleichtert dir ganz bestimmt an vielen Ecken den fordernden Alltag, denn sie erinnert dich direkt daran, welche Verbindung zwischen euch besteht: Da ist ein Band aus viel Liebe und Sympathie; da ist ein Menschlein, das noch viel Unterstützung braucht, aber auch weiß, dass es die bei dir bekommt.

Wie in allen Beziehungen kann ein herzliches Lachen auch hier Unwohlsein und Unsicherheiten beruhigen sowie Stress herunterfahren – beim Kind und bei dir. Lach mit. Nimm dir die Zeit für diese Momente. Das ist viel wichtiger und nachhaltiger als ein Küchenboden, der nicht klebt.

Ängste

Auf Grund seines Denkvermögens kann ein Baby noch keine Ängste haben wie größere Kinder oder Erwachsene. „*Wenn das passiert, dann könnte jenes daraus folgen. Hilfe!*“ – solche Sorgen kann es sich zum Glück noch nicht machen. Nur ganz konkrete Geschehnisse können Angst hervorrufen und entsprechende Reaktionen im Baby auslösen, zum Beispiel:

- ein unerwartetes Geräusch
- eine plötzliche Bewegung
- ein grelles Licht
- ein heftiger Schmerz
- ein unbekanntes Gesicht
- eine seltsam kratzige Stimme
- das Gefühl, irgendwo herunterzuplumpsen, obwohl man getragen wird,
- Auch deutliche Angst einer Bezugsperson kann ansteckend wirken.

Kurz: Ungewohntes kann beängstigend sein, denn dein Baby fühlt sich sofort unwohl und braucht Sicherheit. Ihm ist unbewusst klar, dass es vom Angstauslöser weg muss, aber das nicht allein schafft. Das zeigt es dir durch Schreien, Klammern, Zucken, Schwitzen oder auch Abwenden. Nimm das ernst, jetzt und später. Angst ist real. Im Körper können Hormone und das Nervensystem den Herzschlag oder die Atmung und vieles andere beeinflussen. Das kennt dein Baby noch nicht und reagiert gestresst. Es braucht eine unterstützende Bezugsperson, die dafür sorgt, dass der Angstauslöser verschwindet und der Babykörper zurück in einen entspannten Modus kommen kann. Du kannst tragen, kuscheln, summen, singen, erzählen, trösten, streicheln. Das heißt:

- Du musst Nähe geben, um mit deinem Baby die Situation zu bewältigen.
- Du musst nicht dafür sorgen, dass es niemals in eine beängstigende Situation kommt. Denn in Watte gepackt lernt man nichts.



Aber du musst auf gar keinen Fall extra beängstigende Situationen schaffen – die kommen von ganz allein.

Hast du den Eindruck, dein Baby hat bereits am Ende des ersten Lebenshalbjahres manchmal Angst, weil eine enge Bezugsperson den Raum verlässt? Oft geht das erst etwas später los, aber manchmal kann das tatsächlich schon jetzt der Fall sein und sogar auch nächtliches Aufwachen herausfordernder machen. Genaueres erfährst du im Abschnitt zum Fremdeln in Kapitel „Expedition wagen – Das dritte Vierteljahr: Gefühle und Miteinander“ (S. 127). Ist dein Kind früher dran, heißt das nicht, dass etwas an ihm oder deiner Begleitung falsch ist, auch wenn dir das möglicherweise jemand vorwirft. Merk dir einfach das Grundlegendste dazu: **Dein Baby benötigt jetzt Sicherheit, Sicherheit, Sicherheit!**

Wut

Wut? Jetzt schon? Geht das nicht erst im Kindergartenalter los? Nein, leider nicht. Dein Baby kann schon jetzt in eine Situation geraten, in der es sich nicht wohlfühlt, etwas verändern möchte, aber das nicht schafft. Und das erzeugt Unmut. Liegt es auf dem Bauch und kommt nicht zurück auf den Rücken? Drückt ihm ein Hosenkнопf unangenehm in den Magen? Sind die Hände klebrig? Schmerzen in den Kiefer einschließende Zähne? Das überfordert, ärgert, macht zurecht wütend und hilflos. Zum Glück bist du da!

Beruhigen

Die bisher geschilderten Gefühle, und weitere, bringen dein Baby in eine körperliche Erregung. Sowohl beim Lachen als auch bei Angst und Wut benötigt es Hilfe, um wieder entspannen zu können, sogenannte Co-Regulation. Denn es wird noch lange dauern, bis es in der Lage ist, seine Anspannung selbst aufzulösen.

Deine Ruhe wird seine Ruhe! Das ist der erste Schritt dahin, dass dein Kind guten Stressabbau lernt.

Wie viel und welche Unterstützung es sein muss, ist individuell verschieden und du kannst dein Baby auch an bestimmte Strategien gewöhnen. Manchmal können Babys eine Beruhigungsart so gut annehmen, dass sie schon beim ersten Ansatz entspannen, zum Beispiel wenn sie die Spieluhr nur sehen, die gleich spielen wird.

Reize kann man nicht aussperren und das wäre auch gar nicht sinnvoll. Vorbeugend solltest du nur darauf achten, dass es möglichst nicht so oft zu viele auf einmal werden, die auf dein Baby einprasseln. Laut, fremd, grell, dazu Hunger und Übermüdung – puh, das kann mal passieren, aber es sollte die Ausnahme bleiben.

REIZE WERDEN SCHNELL ZU VIEL

„Wir machen einfach alles so weiter wie vorher, nur dass wir jetzt das Baby mitnehmen!“ Das haben sich schon viele Eltern gedacht, aber die meisten fallen damit auf die Nase. Denn wir sehen die vielen Reize gar nicht, die unser Baby in der Masse sehr stressen können. Da muss man ein bisschen herumprobieren.

Beispielsweise stört es manche Babys schon, wenn zusätzlich zum Brummen der Spülmaschine und zum Reden der anwesenden Menschen noch Musik aus dem Radio kommt. Ist dein Kind sehr unentspannt, überlege, was dein Baby in seiner Umgebung alles sehen, hören, fühlen oder riechen kann: Welche Reize sind in eurem Alltag, die du kaum noch wahrnimmst, aber dein Baby dafür umso mehr? Und welche davon kannst du ausschalten?



Kontakte

Die Frage, ob ein Baby Umgang mit Gleichaltrigen und anderen Menschen braucht, treibt Eltern und ihr Umfeld immer wieder um, nicht zuletzt im Zuge der Corona-Pandemie. Hier gibt es einen Unterschied zwischen „notwendig“ und „förderlich“. Kein Baby leidet, wenn es keine Krabbelgruppe besucht, aber mit seinen engsten Bezugspersonen abwechslungsreiche Tage in sicherer Geborgenheit erleben darf.

Ja, diese Kontakte können euch guttun. Passen Kurse oder Einzeltreffen zu euch: Dann los! Die Babys mögen sich schon anschauen und auch berühren. Interaktion mit anderen Personen in jedem Alter ist anregend, denn dein Kind weiß inzwischen, dass Gegenstände und Personen etwas Unterschiedliches sind, und vor allem lächelnde Gesichter ziehen es an (auch das eigene im Spiegel). Dein Baby kann jetzt erste Kontakte knüpfen, sucht Blickkontakt, fremdelt oft noch nicht, „redet“ mit einem anderen Kind oder Erwachsenen und lächelt häufig andere Menschen an. Es ist durch und durch sozial interessiert. Nur je nach Temperament kann ein Baby hier auch zögerlicher sein als andere. Stressen euch solche Zusammentreffen, dann mach dir keinen Kopf, dass du dein Baby „isolierst“. Es braucht seine Bezugspersonen und normale zwischenmenschliche Interaktionen, die es erlebt, wenn ihr das Haus verlasst zum Spazieren oder Einkaufen, gerne natürlich auch im Rahmen der (Groß-) Familie oder Wahlverwandtschaft. Alles andere wäre nur ein Sahnehäubchen – der eine mag es, die andere eben nicht. Gleichaltrige Spielkameraden sucht sich dein Kind erst viel später!

Erinnerst du dich an den Begriff zu Beginn dieses Kapitels: Wonnalter? Das könnt ihr nutzen, um vor allem für dich als Begleitung Kontakte und Entlastung zu ermöglichen. Ist dir nicht ständig nach vielen Menschen, ist das aber auch okay und schadet deinem Baby nicht.



Du hilfst deinem Baby beim Mitfühlen

Du hast das Gefühl, dein weinendes, schlecht schlafendes, sofort losschreiendes Baby ist meilenweit davon entfernt, mitfühlend und sozial zu sein? Ja, noch versteht es nicht, dass es Mitleid mit dir haben sollte, wenn es dich nachts um drei zum fünften Mal weckt, oder dass es nett wäre, den Tisch beim Essen nicht mit Brei einzucremen. Aber in eurem Miteinander lernt es die erste Grundlage dafür, dass es das irgendwann kann. Dank der Gefühlsansteckung, zu der dein Kind im Stande ist, nimmt es alle Emotionen wahr, die du ihm zeigst. Das ist die Basis dafür, dass ...

- ... dein Kind bald versteht, dass es dir helfen kann, wenn dir etwas weggerollt ist und es näher dran sitzt.
- ... dein Kind im zweiten Lebensjahr versucht, andere zu trösten, wenn sie unglücklich sind.
- ... dein Kind rund um den zweiten Geburtstag anfängt, manches mit anderen bewusst teilen zu wollen.
- ... dein Kind in den kommenden Jahren nach und nach Regeln verstehen kann und einhalten mag, weil es den Sinn versteht.
- ... dein Kind einen inneren Moralbegriff entwickeln kann und irgendwann (verbunden mit der inneren Kontrolle seiner spontanen Impulse) an den Punkt kommt, andere nicht absichtlich verletzen und Dinge nicht bewusst zerstören zu wollen.
- ... dein Kind Schritt für Schritt die Motivation entwickeln kann, auch mit Unmut zu kooperieren und sich auf Kompromisse einzulassen, weil es fühlen darf, wie es dir geht, wenn es das nicht tut.

Das ist ein Weg für die kommenden Jahre, und du kannst das Fundament bauen, wenn ihr im Alltag einfach viel gemeinsam macht, Routinen entwickelt, du dein Leben mit deinem Kind teilst, es deine Gefühle anhand deines Gesichtsausdrucks oder deiner Stimme erleben darf, es dich beim Trösten, Helfen und Lösen erlebt und du ihm

zugewandt die Welt zeigst. All das ist Begleiten durch dich und Lernen für dein Kind. Es ist Spiel und doch viel mehr.

Und was ist mit Erziehung? *„Es tanzt euch doch jetzt schon auf der Nase herum!“* ist der klassische Vorwurf, den Eltern häufig im Verlauf des ersten Lebensjahres ihres Kindes von anderen Erwachsenen, zum Beispiel den Großeltern, zu hören bekommen, wenn sie bewusst auf Bindung und Beziehung achten möchten. Wenn du dein Baby so feinfühlig wahrnimmst, wie in diesem Buch beschrieben, und gleichzeitig auf deine Kräfte und Bedürfnisse schaust, bist du auf einem guten Weg, die (auch psychisch) gesunde Entwicklung deines Kindes wunderbar zu unterstützen. Dein Kind lernt, dein Kind versteht nach und nach. Und du bist eng dabei. Das ist deine „Erziehung“, ohne dass du dein Kind gemäß irgendwelcher vielleicht überholter Erwartungen mit Härte und Kälte irgendwohin „ziehst“.

Du zeigst deinem Baby die bunte Welt der Lebensmittel

Was ist sonst noch wichtig, wenn es in großen Schritten auf das Ende des ersten Lebensjahres zugeht? Ganz banal: das Essen. Etwa ab dem fünften Lebensmonat fragen Verwandte und oft auch die kinderärztliche Praxis, ob du schon zufütterst. Bleib deinem Weg treu, auf dein Kind zu schauen und nicht auf Tabellen. „Tricks, um Essen endlich ins Kind zu bekommen“ sorgen in der Regel nicht gerade für ein gesundes Essverhalten. Ihr habt Zeit. Deine besten Helfer heißen Geduld und Angstfreiheit. Spätestens im siebten Lebensmonat, also jetzt, solltest du aber testen, wie dein Kind die Sache mit der Beikost findet. (Stark untergewichtige Kinder sind hier natürlich ausgenommen und müssen oft früher und nach speziellen Plänen starten. Lass dich ärztlich beraten und hol eine Zweitmeinung ein, wenn du unsicher bist.)



Vielleicht ist dein Kind aber auch längst super interessiert, kann jetzt möglicherweise schon gut mit am Familientisch sitzen und mag neugierig alles zumindest mal in den Mund nehmen. Dann nichts wie los!

**Machst du dir Gedanken, weil dein Kind etwas ganz Ausgefalle-
nes probieren mag?** Dann schau wortwörtlich über deinen Teller-
rand, denn in anderen Ländern besteht die erste Beikost oft nicht aus
Bio-Pastinaken. Allergieprävention durch Vermeidung bestimmter
Lebensmittel ist schon lange nicht mehr up to date. Ein vielseitiger
Speiseplan von Anfang an ist für alle Kinder ein Gewinn. Aufpassen
musst du im Grunde nur bei der Menge (beispielsweise nicht zu viel,
wenn es sehr salzig ist) und wegen der Größe und Konsistenz (Nüsse
können zum Beispiel verschluckt werden, Birne mit Schale klebt sich
leicht und unangenehm am Gaumen fest). Genaue Empfehlungen zu
Do's und Dont's, zu Mengen und Inhaltsstoffen findest du zum Bei-
spiel über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Tipps ändern
sich mit jeder verbesserten Studienlage, also ist es ratsam, dir aktuelle
Infos zu besorgen, anstatt einen älteren Ratgeber einer befreundeten
Familie zu verwenden.

ESSENSVORLIEBEN AUS DER SCHWANGERSCHAFT

Hat das Baby in der Schwangerschaft häufig intensive Geschmäcke kennengelernt, kann solch eine Vorliebe nach der Geburt bleiben, denn starke Aromen waren im Fruchtwasser zu schmecken. Vorlieben für oder Abneigungen gegen bestimmte Gewürze oder Lebensmittel haben hier möglicherweise ihren Ursprung. Je variantenreicher die werdende Mutter gegessen hat, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Kind nicht absolut wählerisch am Tisch sein wird.



Machst du dir Sorgen um ein zu hohes Gewicht? Gerade Babys, die motorisch nicht so interessiert und fit sind, sehen zu Beginn des zweiten Lebenshalbjahres oft sehr proper aus. Eltern beginnen sich zu sorgen. Wenn du dein Kind nicht zu hochkalorisch fütterst, musst du dir keine Sorgen machen: Sein Gewicht wird sehr wahrscheinlich deutlich runtergehen, sobald es sich mehr bewegt. Es braucht keine Verhaltensveränderung am Esstisch. Vertrau deinem Baby, lies dich vielleicht unterstützend in ein Kinderernährungskonzept ein, dass ebenfalls auf Vertrauen ins Kind basiert (z. B. das Confidimus-Prinzip, s. Literatur S. 204), und sei froh, wenn dein Kind ein paar Pölsterchen hat, falls jetzt die ersten Infekte auftauchen. Jede Reserve ist dann willkommen.

Machst du dir Gedanken, dass dein Kind zu wenig trinkt? Bedenke dass auch in Nahrung Flüssigkeit enthalten ist. Du kannst Breie und Suppen etwas dünner anrühren. Sind die Windeln immer wieder gut nass, musst du dir keine Gedanken machen. Baden mit Wassertrinkspielen ist eine druckfreie Möglichkeit, die Trinkmenge ein wenig zu erhöhen.

Fragst du dich, ob Fertiggessen aus dem Gläschen gut genug ist? Ist es. In Deutschland wird wenig so stark kontrolliert wie Lebensmittel, erst recht die für Babys. Und du bist kein besseres oder schlechteres Elternteil, ob du nun selbst kochst oder Fertigbreie kaufst. Achte bei der Auswahl auf zwei Dinge: Die viele Abwechslung im Breiregal ist für erwachsene Käufer, nicht für die Babykonsumenten gemacht. Wenn du also etwas gefunden hast, was deinem vielleicht sehr wählerischen Kind schmeckt, ist das wunderbar, und ihr müsst nicht gleich zum nächsten Stress weitermarschieren. Und schau, dass im Brei keine Vanille oder ein anderer intensiver Aromastoff enthalten ist, denn die schmecken sehr intensiv und können dein Baby dazu verleiten, Lebensmittel ohne Vanillegeschmack beziehungsweise andere Aromastoffe eher abzulehnen.



Denkst du über „baby led weaning“ nach? Dein Baby bestimmen zu lassen, in welchem Tempo es von der Milch zur Beikost wechseln möchte, und es selbst sein Essen greifen zu lassen, anstatt alles von dir mit dem Löffel zu bekommen, ist eine schöne Sache. Starte am besten erst, wenn dein Baby allein sitzen kann, denn das aufrechte Sitzen erleichtert problemfreies Schlucken. Und lies dich gut dazu ein, welche Lebensmittel ratsam sind und welche eher gefährliches Fingerfood wären. Außerdem empfehlen neueste Studien eine Mischung aus Selbstessen und Löffelfüttern: Nur mit Fingerfood kann sich die Beikosteinführung über eine zu lange Zeit hinziehen, was sich nachteilig auf das Vorbeugen von Allergien und Zöliakie auswirkt. Wenn es nur von dir oder einer anderen Bezugsperson gefüttert wird, kann es länger dauern, bis es selbstständig isst. Also lass dein Baby mit den Händen mitmachen, gerne auch mit erstem Besteck.

Wunderst du dich, warum dein Baby erst begeistert von der Beikost war und plötzlich wieder wenig anrührt? Alles nur eine Phase, das gilt auch hier. Manchmal stecken schiebende, schmerzende Zähne dahinter, ohne dass man sie schon sehen kann – und manchmal lässt sich dieses Rätsel auch gar nicht lösen. Vertraue deinem Kind und geh seinen Weg mit. Das heißt nicht, dass es unter Umständen ewig weitergestillt werden muss. Wenn es dem stillenden Elternteil damit nicht gut geht, darf jederzeit abgestillt und auf Milchpulver gewechselt werden.

MILCH

Im zweiten Halbjahr und im Zuge der Beikosteinführung fragen sich viele Eltern, mit welcher Milch es weitergehen soll. Stillen geht natürlich immer. Bei Pulvermilch gibt es etliche verschiedene Produkte, die verwirren können: Babymilch, Folgemilch, Kindermilch, dazu Altersangaben und immer modernere, längere, verwirrendere Produktbezeichnungen. Für dich ist wichtig, dass normalerweise Pre-Milch ausreicht, bis dein Kind im zweiten Lebensjahr auf Fläschchennahrung verzichten kann. Denn vor allem 2er- und 3er-Milch erhöhen das Risiko für späteres Übergewicht. Unter Umständen empfiehlt die kinderärztliche Praxis mit Blick auf Gedeihprobleme 1er-Milch. Sie ist geringfügig gehaltvoller und verbleibt länger im Magen deines Babys.

Wenn ihr Kuhmilch im Getreidebrei einführt, halte dich unbedingt an die aktuellen Mengenvorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., denn zu viel davon schadet den Nieren.

Hast du das Gefühl, dein Baby trinkt quasi ständig und wird nicht mehr richtig satt, täuscht das meist. Wähle einen kleineren Sauger. Damit dauert das Trinken etwas länger und das Sättigungsgefühl kann sich besser einstellen. Außerdem ist es etwas anstrengender und auch noch gut für die Sprechmuskulatur.

Du genügst deinem Baby vielleicht nicht mehr

Viele Eltern haben jetzt das Gefühl, ihr Alltag ist dem Baby zu eintönig – oder sie selbst finden es anstrengend, viel Zeit allein mit ihrem immer neugierigeren Kind zu verbringen. Ersteres kann gut sein, und Letzteres ist total legitim: Fühlst du dich einsam, tu was dagegen. Ein stark fremdelndes oder von Geburt an einfach sehr schüchternes Baby



kann das schaffen, wenn du langsam vorgehst und übersichtliche Unternehmungen auswählst.

- Geht zusammen in ein Schwimmbad, das ein Warmwasserbecken hat.
- Such dir einen Sport, bei dem das Kind mitmachen oder nach einer Eingewöhnung betreut werden kann. (Fitness- oder Rückbildungskurse mit Babytrage oder Buggy sind empfehlenswert.)
- Starte auch jetzt noch einen Krabbel- oder Schwimmkurs für dein Kind.

Auch zu Hause kannst du für mehr Abwechslung und Abenteuer sorgen. Im Netz findest du Millionen von Anregungen, um Höhlen, Kletterwege oder Feinmotorikspielzeug zu basteln. Einfache Möglichkeiten sind:

- Kissenberge, verschiedene Höhlen oder auch Gletscherspalten aus Decken und Matratzen
- Kletterparcours und Treppen aus Hüpfmatten und Kindermöbeln (Stühle, Tische, Schränke). Achte auf Kippsicherung und lass dein Kind nicht allein, sondern übt zusammen.
- Wäschekorbe, in deren Löcher du Backpapier, Seile oder Ketten steckst und die ihr mit Bauklötzen „füttert“. Du kannst den Korb auch etliche Male mit einem dicken Faden durchziehen, sodass ein wirres Netz entsteht, durch das dein Kind greifen und Sachen herausfischen muss.

Rückwärts und sicher

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dein robbendes, schiebendes oder krabbelndes Kind daran zu gewöhnen, Höhenunterschiede rückwärts zu meistern. Investiere die Zeit und bewege es an jedem Abgrund sanft mit dem ganzen Körper in Position, sodass es dann mit den Füßen zuerst hinuntergelangen kann. Auf diese Weise kann es spüren, welche Bewegungen es selbst vollziehen sollte, um sicher nach unten

zu kommen. Manche Kinder brauchen lange, um das zu verstehen, und müssen eng begleitet werden – keines tut das aus böser Absicht. Andere lernen es schnell und drehen sich dann sogar an Teppichkanten um.

Gewohnheiten

Bei allen Unternehmungen ist es für die meisten Babys auch im zweiten Lebenshalbjahr noch hilfreich, wenn du eine gewisse Struktur und geliebte Rituale möglichst oft beibehalten kannst. Manches davon gibt auch einfach dir als Elternteil Sicherheit und das ist gut so. Wirst du kritisiert, weil ihr gern mittags oder abends zu bestimmten Zeiten zum Essen, Entspannen oder Schlafen in den heimischen vier Wänden seid, musst du dich nicht rechtfertigen. Ihr kommt als Familie immer noch im gemeinsamen Leben an!

An dich denken

Hast du eigentlich noch Zeit, auf dich zu schauen? Je nach Baby, seiner und deiner Wesensart und den Lebensumständen kann das sehr unterschiedlich sein. Ein bisschen Raum solltest du dir aber immer gönnen und in dich hineinfühlen: Bist du überfordert? Oder nur erschöpft, aber dafür sehr? Sind nur manche Tage krass oder eigentlich alle? Und die Nächte auch? Fühlst du dich wohl und wie geht es euch Eltern als Paar?

Ein guter Ansatz, um mit den Antworten auf diese Fragen umzugehen ist „Aktives Annehmen“. Euer Leben ist erst einmal gut so wie es ist. Eure Charaktereigenschaften sind gut so wie sie sind. Vorwürfe und Schuldgefühle sind keine guten Berater. Nimm die Situation so an, rechne damit, dass es anstrengend wird. Aber da, wo es pikst, solltest du hinschauen, Infos sammeln und eventuell Hilfe dazuholen,



also aktiv werden: nochmal mit der Hebamme sprechen, mit einer Freundin, einem anderen erfahrenen Elternteil, natürlich mit deinem Partner oder deiner Partnerin.

*Sei ehrlich, echt, jammere unbedingt,
wenn dir danach ist. Tausch dich aus,
suche Mitgefühl und Ideen.*

Zwillingsbabys oder größere Geschwisterkinder machen das erste Babyjahr nochmal fordernder. Auch da hilft kein stilles Leiden. Hadere aber nicht ewig sondern verändere etwas in kleinen Schritten. Eine Familienhelferin oder eine Babysitterin, die nicht klassisch dein Kind allein betreut, sondern ergänzend zu dir bei euch zu Hause mitanpackt, erspart Trennungsstress und schafft ein wenig Freiraum. Das Jugendamt oder eine Kirchengemeinde können Anlaufstellen auf der Suche sein.

Gespräche in der Partnerschaft über alltägliche Aufgabenverteilung, aber genauso über individuelle Nöte und romantische Wünsche sind unvermeidbar. Entsprechende Ratgeber zu Mütterfürsorge, Mutter- oder Vatersein, Partnerschaft oder Mental Load können dir Ideen an die Hand geben.

Halte immer mal inne und frage dich:

- Wie geht es mir?
- Welche Wünsche habe ich für mein Baby?
- Fühlen sich die Antworten gut an oder sollte ich jetzt etwas verändern?



ANKUNFT – DAS VIERTE VIERTELJAHR

Ein Dreivierteljahr liegt hinter dir, das vermutlich unendlich lang und gleichzeitig fürchterlich kurz war. Dein Baby ist eine echte Persönlichkeit, weit entfernt von dem hilflosen, oft schlafenden Wesen, das es noch im Wochenbett war. Es hat schon immens viel gelernt. Eure Reise ist noch lange nicht zu Ende, aber ein Höhepunkt liegt in Sichtweite: der erste Geburtstag! Doch bis dahin passiert noch so einiges und du gibst deinem Kind die nötige Grundausrüstung mit.



Dein Baby marschiert in großen Schritten in Richtung Kleinkind. Noch hat es wahrscheinlich Babyspeck und wackelige Beine, aber es legt ein hohes Tempo vor auf seiner Entwicklungsreise. Wieder und wieder kommen neue Fähigkeiten hinzu. Dein Kind kommt immer besser mit seinem Umfeld in Kontakt: verstehen, sich äußern, entdecken, fordern, spielen. Was passiert da genau?



Denken und Wahrnehmen

Dein Baby kann sich immer länger mit Gegenständen oder Personen beschäftigen – wobei „lang“ natürlich relativ ist und von Kind zu Kind variiert. Doch die Aufmerksamkeitsspanne verlängert sich deutlich, was zum einen das Miteinanderspielen spannender macht, aber auch Erleichterung bringt, weil dein Baby zeitweise allein in sein Entdecken abtaucht. Es betrachtet seine Welt, es nimmt wahr, es lernt. Und es beginnt, kleine, simple Abläufe zu planen: hinroben und den Würfel kullern, hochziehen und die Rassel vom Tisch schieben, zu dir krabbeln und von deinem Arm aus aus dem Fenster schauen. Ein weiterer Meilenstein.

Was kann dein Baby schon?

Sehen

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres hat dein Kind in etwa die Hälfte der Sehschärfe eines Erwachsenen erreicht. Diesbezüglich entwickeln sich die Augen in den kommenden Jahren noch weiter. Auch das räumliche Sehen verbessert sich noch mehr, doch schon jetzt erkennt dein Kind die drei Dimensionen gut und kann Tiefe stimmig einschätzen.



Sein Gesichtsfeld hat sich auch erweitert, aber es kann noch nicht so umfassend sehen wie ein Erwachsener, ohne den Kopf zu bewegen. Hier dauert die Reifung bis ins Jugendalter. Das wirst du vermutlich spätestens beim Radfahren merken, weil dein Kind den Kopf mehr bewegen muss als du, um nichts zu übersehen, und dabei gleich den ganzen Oberkörper und Lenker mit in die Blickrichtung dreht.

Schmecken und Riechen

Am Ende des ersten Lebensjahres kann es schon passieren, dass ein Kind wählerischer beim Schmecken und Riechen und damit beim Essen wird. Es entscheidet intuitiv und reagiert mit Freude und Genuss oder vielleicht auch Ekel. Von dir benötigt es Akzeptanz für seine Wahrnehmung. Es entscheidet sich nicht mutwillig gegen deine Suppe, das neue Gemüse oder gegen Omas Zwiebelkuchen. Es folgt seinen Sinneswahrnehmungen. Zeig du ihm, dass es sich darauf verlassen darf, und zwing ihm nichts auf. Biete einfach immer wieder Neues und Gewohntes an.

Gedächtnis

Das Erinnerungsvermögen spielt für den Entwicklungsweg hier eine große Rolle. Dein Baby erinnert sich jetzt immer besser an Gesehenes und hat gewisse Erwartungshaltungen, auch ohne dass es einen Gegenstand sieht oder hört. Die Erwartungen werden umfassender und benötigen keine konkret sichtbaren Auslöser mehr. Der Ball rollt gleich und das Holzspielzeug macht einen lauten Ton, wenn man es fallen lässt. Aber eben auch: Wenn Papa zum Schrank geht, wird der Staubsauger herausgeholt und wir müssen die Stühle beiseiteschieben, oder Opa klatscht immer in die Hände, sobald er mich sieht, und wenn er geht, wartet er vorm Haus darauf, dass ich ihm nochmal vom Küchenfenster aus zuwinke. Das macht kleine Rituale möglich, die dein Kind einfordern kann und die ihm Freude und Geborgenheit bescheren.

MUTIG IN DIE WELT GEHEN

Die „Objektpermanenz“, also das Wissen darum, dass etwas noch da ist, auch wenn dein Kind es nicht mehr sehen kann, hat sich schon im ersten Lebenshalbjahr langsam ausgebildet, das hast du bereits gelernt. Doch nun wird sie nochmal relevanter. Denn das Baby versteht, dass seine Bezugsperson(en) und es selbst unterschiedliche Menschen sind, verschiedene Körper haben und unter Umständen gegensätzliche Ziele verfolgen. Es kann bei dir Nähe suchen, aber es kann auch bewusst auf Abstand gehen (oder robben oder krabbeln) und „sein Ding“ machen. Wenn du es bisher meist feinfühlig begleitet hast, sind Urvertrauen und Bindungssicherheit angelegt. Sein Wissen um Objekt- oder eben auch Personenpermanenz hilft ihm zusätzlich dabei, mutig die Welt zu erkunden.

Sprache

Das Verfeinern der kommunikativen Fähigkeiten ist jetzt *das* Thema für dein Kind. Es probiert weiterhin spielerisch alles aus, was mit Zunge, Zähnen, Lippen & Co. möglich ist, aber es kann auch bewusster sprachliche Abläufe und Begriffe nachahmen. Einerseits hält es sich vielleicht etwas ans Ohr und redet in seiner Sprache hinein, weil es dich am Handy imitiert. Andererseits besteht jetzt auch eine große Wahrscheinlichkeit dafür, dass du nach und nach erste nachgeahmte Wörter verstehst. Echte Wörter! Keine zufälligen Silbenverbindungen, die klingen wie „Mama“, sondern wirkliche Wörter, mit denen eindeutig Mama, Papa oder die Banane gemeint sind. Zweiwortsätze, also Kombinationen wie „Mika Ball“ oder „Oma da“ stehen aber erst im nächsten Lebensjahr an. Je mehr alle Menschen in seinem Umfeld mit deinem Kind reden oder auch ihm vorlesen, desto leichter wird ihm dieser Schritt fallen.

Sicher und in guter Beziehung



- Der alltagsnahe Wegweiser für Eltern von Babys, Kleinkindern, Vor- und Grundschulkindern – Unterstützung und Tipps aus der bindungsorientierten Beziehung
- Mit anschaulichen Beispielen aus dem Familienalltag und beziehungsstärkenden Lösungswegen
- Für mehr Sicherheit und eine starke Eltern-Kind-Bindung

Inke Hummel

Nicht zu streng, nicht zu eng

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1662-2

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1669-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-1685-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1686-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d. Opf.

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Getty Images/Cecile Lavabre, Shutterstock/mamaruru

Foto auf der hinteren Umschlagseite: Jens Unglaube, Bad Honnef

Satz und Illustrationen: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberghaus feindruckerei GmbH, Langenhagen

Von Anfang an sicher und in guter Beziehung

Du möchtest dein Kind gut in die Welt begleiten, seine Entwicklung verstehen und einen unkomplizierten Alltag mit deinem Baby erleben? Inke Hummel zeigt dir, wie ihr in sicherer Bindung durch die Babyzeit kommt: Wie viel Nähe mag und braucht dein Kind? Welches Temperament bringt es mit? Was solltest du wissen, um Urvertrauen zu schenken oder beim Schlafen, Essen, Zahnen und Beruhigen richtig zu handeln? Und wie gehst du souverän mit Vorurteilen und ungebetenen Ratschlägen um? Dieser Ratgeber liefert dir praktische Tipps und hilfreiche Unterstützung, damit das erste Jahr mit Baby für euch zu einer unvergesslich guten Zeit wird.



Dein praktischer Wegweiser durch die Babyzeit



INKE HUMMEL ist Autorin, Pädagogin, Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“ und Mutter von drei Kindern. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit sowie in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1669-1



9 783842 616691 20,00 EUR (D)