

Körper und Zärtlichkeit

Kommt ein Baby zur Welt, so hat es zwar einen eigenen Körper, die Wahrnehmung für diesen Körper braucht allerdings noch sehr viel Übung.

Säuglinge unterscheiden nicht zwischen sich und der Aussenwelt. Wenn sie Hunger haben hat die ganze Welt Hunger und wenn sie müde sind, ist die ganze Welt müde.

Auch die rein körperlichen Grenzen lernt ein Kind erst nach und nach wirklich wahrzunehmen. Eltern können ihrem Säugling bei diesem Prozess helfen und ihm damit Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

- **Babymassage:** Egal ob Schmetterlingsmassage, Massage nach Leboyer oder Massage nach Lust und Laune, Berührungen tun Kindern (und auch Erwachsenen) gut.

Mögliche Angebote:

- Gemeinsam Massageöl herstellen
- Babymassagekursleiterin einladen
- 2-3 einfache Griffe zeigen (Massagegriffe immer an einer Puppe, niemals an fremden Kindern vorzeigen!)

- **Pucken:** Dabei wird der Säugling eng in ein Tuch gewickelt oder in einen sogenannten Pucksack gelegt, der dann, meist mit Klettverschlüssen, verschlossen wird. Diese Technik soll das Kind an die Enge im Mutterleib erinnern und vor unkontrollierten, erschreckenden Bewegungen bewahren. Während einige Kinderärzte davor warnen, schwören manche Eltern auf die positive Wirkung. Fest steht: Wenn gepuckt wird, dann muss auf folgendes geachtet werden:

- Nicht zu fest!
- Nicht zu warm!
- Nicht zu „gerade“! (Die Hüfte des Säuglings wird bei gestreckter Haltung belastet, ähnlich wie in manchen Babytragen.) Kinder mit Hüftdysplasie sollten nicht gepuckt werden.



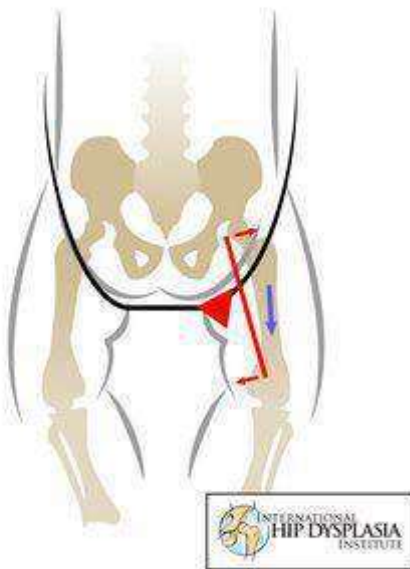
- **Tragen:** Getragen zu werden ist ein kindliches Bedürfnis. Die Enge im Tragetuch oder der Babytrage bewirkt eine ähnliche Beruhigung wie das Pucken, zusätzlich wird durch eine korrekte Anhock-Spreizhaltung die Reifung der Hüftgelenke unterstützt. Keine Sorge, die Behauptung, Kinder würden im Tragetuch zu wenig Luft bekommen, gehört ins Reich der Märchen. Eine gute Babytrage bzw. ein richtig gebundenes Tragetuch ist Grundvoraussetzung für gesund getragene Kinder. Aufgrund ihrer Anatomie und zum Schutz vor Reizüberflutung sollten Kinder zudem nie mit dem Gesicht nach vorn getragen werden!

Mögliche Angebote:

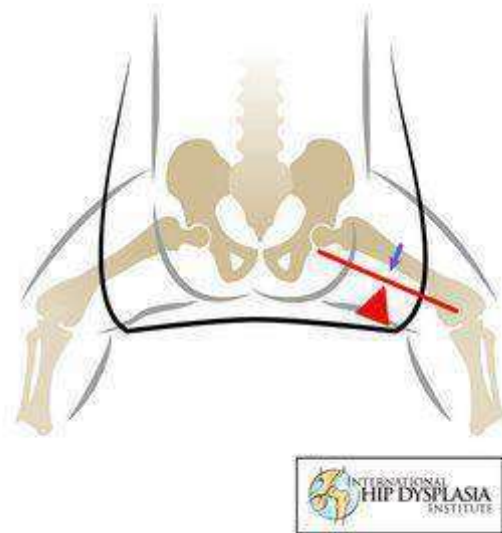
- Trageberaterin aus der Nähe einladen
- Kinderphysiotherapeuten einladen
- Verschiedene Babytragen vorstellen
- Auf die Notwendigkeit der Anhock-Spreizhaltung aufmerksam machen

Baby Harnesses

Not Recommended:



Better:



Quelle:
<http://www.hipdysplasia.org/developmental-dysplasia-of-the-hip/prevention/baby-carriers-seats-and-other-equipment/>

- **Nackt sein:** Die allermeisten Säuglinge lieben es, nackt zu strampeln. Sie können ihren Körper so intensiver kennenlernen, sich besser bewegen und sich selbst besser spüren. Allerdings sollte man sehr gut darauf achten, dass weder Kälte noch Zugluft herrschen, in vielen Häusern zieht es auf dem Fussboden grundsätzlich. Auch der Boden selbst muss ausreichend warm sein oder mit einer geeigneten Unterlage versehen werden. Dann tut

nackt sein, am besten täglich, sehr gut. Viele Kinder sind auch zufriedener, wenn sie mit nackten Beinen oder zumindest Füßen im Schlafsack sein dürfen. Ein Versuch ist es wert!

- **Stillen:** Ganz egal, ob mit der Brust oder der Flasche gestillt wird, es sind fantastische Momente für Nähe und Innigkeit. Es lohnt sich, Handy und Fernseher beim Stillen aussen vor zu lassen und die Zeit für den Kontakt mit dem Kind und auch zum Ausruhen zu nutzen.
- **Die Känguru Methode:** Was ursprünglich für Frühgeborene gedacht war, findet auch bei „Normalgeborenen“ immer mehr Verbreitung. Der Säugling wird bei dieser Methode Haut an Haut auf den Oberkörper eines Erwachsenen gelegt. Der intensive Hautkontakt wirkt sich nicht nur positiv auf die Entwicklung und die Gesundheit des Kindes, sondern auch auf die Zufriedenheit und Zuversicht der Eltern aus.

Verantwortung für den eigenen Körper

Kann man bei einem Säugling, der so unreif ist wie ein Menschenkind überhaupt von Verantwortung für den eigenen Körper sprechen? Ja, denn obwohl ein Kind nach der Geburt noch so wenig kann (im Vergleich mit vielen anderen Säugetieren) kann es, sofern es gesund ist, vom ersten Tag an die Verantwortung für seinen Hunger übernehmen. Das Hunger- und das Sättigungsgefühl von Kindern wird häufig ignoriert und übergangen, und damit eine wichtige und sinnvolle Fähigkeit nicht wertgeschätzt.

Wer sein Kind nach Bedarf stillt, wird feststellen, dass sich ein Rhythmus ganz von selbst einstellt. Dieser Rhythmus entspricht den Bedürfnissen dieses Kindes in dieser Entwicklungsstufe. Andererseits werden immer wieder Kinder hartnäckig angelegt, die offensichtlich nicht hungrig sind. Das Bedürfnis der Mutter nach Nähe oder aber auch eine gewisse Verunsicherung kann die Ursache dafür sein.



Mit der Beikost beginnt in vielen Familien ein seltsamer Kampf um „noch einen Löffel“. Natürlich kann es frustrierend sein, wenn der extra gekochte Brei oder die extra gedämpften Gemüse-Sticks nach einigen Bissen erledigt sind. Doch ein Kind, das den Kopf wegdreht ist satt. Man kann es in seiner Entwicklung begleiten, indem man ihm Worte für diesen körperlichen Zustand gibt: „Ah, du möchtest jetzt nichts mehr essen, du bist satt.“ Erstens erfährt das Kind so, dass dieser angenehme Zustand „satt“ heisst, und zweitens, dass es ok ist, satt zu sein.

Das natürliche Gespür für die eigene Sättigung, und das angeborene Verhalten, aufzuhören zu Essen wenn man satt ist, sind ein wunderbarer Schutz vor Übergewicht und wir sollten unseren Kindern diese Fähigkeit erhalten.

Pflege

In den ersten Monaten nimmt die Pflege einen erheblichen Teil der gemeinsamen Zeit in Anspruch. Diese Zeit ist nicht nur für frische Windeln und saubere Kinder wichtig; während der Pflege kann ein Säugling wichtige Erfahrungen machen und vieles lernen.

Diese fünf Grundsätze machen aus einer Notwendigkeit eine Gelegenheit zur Förderung und zur Beziehungspflege:

1.) Sprache:

Mit dem Baby sprechen, erklären was man tut und was als nächstes kommt.

2.) Sanftheit:

Kindern berühren Gegenstände und Menschen in der Regel in der Art und Weise, in der sie selbst berührt werden oder wurden. Wer sein Kind behutsam und mit grosser Achtsamkeit berührt, legt einen guten Grundstein für sein Kind, später einmal sanft und achtsam mit seiner Umwelt umzugehen. (Achtsame Berührungen dürfen nicht mit leichten Berührungen gleichgesetzt werden.)

3.) Eigeninitiative:

Kinder beginnen meist schon mit wenigen Wochen, sich am Wickeln oder dem An- und Ausziehen zu beteiligen. Es braucht manchmal nur etwas Geduld bis der kleine Po sich hebt, oder das Kind die Ärmchen in das Shirt streckt.

4.) Rituale:

Vertraute Abläufe entstehen ganz von selbst und geben dem Kind Sicherheit. Situationen werden so vorhersehbar und Bezugspersonen verlässlich.

5.) Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit:

Die Pflege ist nichts, das man möglichst schnell hinter sich bringen sollte, auch dann nicht, wenn sie längst Alltagsroutine geworden ist. Sich Zeit zu nehmen und wirklich ganz bei der Sache zu sein, ist eines der schönsten Geschenke, das man seinem Kind machen kann. (Termine? Frühzeitig beginnen!)



Körperliche Grenzen achten

Kinder sind auf unsere Pflege, unsere Fürsorge und unseren Schutz angewiesen, je kleiner, desto mehr. Selbst wenn ein Säugling uns sagen könnte: „Ich möchte nicht gewickelt werden“, könnten wir darauf nur begrenzt Rücksicht nehmen.

Trotzdem sollte die körperliche Selbstbestimmung eines Kindes - zumindest so weit wie irgendwie möglich - geachtet werden.



Ein wichtiger Hinweis ist die Körpersprache: Ein Säugling, der den Kopf wegdreht, zeigt deutlich: „Ich brauche eine Pause.“ Ein Kind, das sich bei einer Umarmung versteift möchte nicht umarmt werden. Kinder, die die Erfahrung gemacht haben, dass sie selbst darüber entscheiden dürfen und sollen, wann Ihnen Nähe zu viel und unangenehm ist, bekommen so den besten Schutz vor Übergriffen und Missbrauch mit auf den Weg.

Kulturelle Unterschiede

Körperliche Grenzen von Kindern werden in unterschiedlichen Kulturen sehr unterschiedlich bewertet. Der Respekt vor diesen Unterschieden ist die wichtigste Grundvoraussetzung für einen gelingenden Dialog!

Die (Bewegungs)-Entwicklung im ersten Lebensjahr

Da die Muskulatur des Säuglings noch nicht ausgebildet ist, kann er die erste Zeit seinen Kopf und seine Gliedmassen noch nicht gezielt steuern und halten. Es ist berührend zu verfolgen, wie das Baby ganz von sich aus und mit ausdauernden Übungen, seinen Körper langsam ergreift. Die Bewegungsentwicklung beginnt beim Kopf und endet bei den Füßen. Dabei ergreift das Kind nach und nach seinen Körper, es ist wie ein «Hineinschlüpfen» und «Be-wohnen» des Körpers von oben nach unten.

Der Kopf ist überaus sensitiv. Die Fontanellen sind erst mit drei Jahren vollständig geschlossen. Wir können etwa beim dreijährigen Kind deutlich erleben, wie es sich mit der vollständigen Schliessung der Fontanellen verändert. Das Babyhafte ist plötzlich verschwunden, sein Blick wird wacher.

Babys Meilensteine im ersten Jahr – wobei zu beachten ist, dass jeder Säugling sich in seinem eigenen Tempo entwickelt.

1. Monat

In den ersten Monaten ballt das Baby seine Hände meistens zu Fäustchen. Berühren wir jedoch die Handinnenfläche mit dem Finger, umschliesst es ihn mit seiner kleinen Hand.

2. Monat

Mit etwa zwei Monaten kann das Baby den Kopf in Bauchlage selbständig halten. Zunächst schafft es diese grosse Kraftanstrengung nur kurz, zum Ende des dritten Monats aber schon etwa eine Minute lang.

3. Monat

Das erste Lächeln passiert anfangs noch völlig unbewusst, ab dem zweiten oder dritten Monat lächelt das Baby, um zu kommunizieren.

4. Monat

Das Baby greift mit etwa vier Monaten immer gezielter zu und kann Hände und Arme kontrollierter bewegen. Es hält sein Gleichgewicht in Bauchlage, indem es sich auf seinen Unterarmen abstützt.

5. Monat

Seine Rücken- und Bauchmuskulatur wird jetzt immer kräftiger, es kann in Bauchlage nach einem höher gelegenen Gegenstand greifen und sich dabei ausbalancieren.

6. Monat

Im sechsten Monat beschäftigt sich das Baby mit seinen Füßchen. Auf dem Rücken liegend greift es mit den Händen danach und trainiert dabei seine Bauchmuskeln fürs spätere Sitzen.

7. Monat

Das Baby entdeckt die Schwerkraft, indem es etwa sein Spielzeug bewusst nach unten fallen lässt.

8. Monat

Das Baby entdeckt das Prinzip von Ursache und Wirkung. Wir sehen dies zum Beispiel daran, dass es ein an einer Schnur befestigtes Spielzeug zu sich ziehen kann.



9. Monat

Die Sprachentwicklung im zweiten Halbjahr entwickelt sich rasch. Es kennt schon einige Begriffe, auch wenn es die Wörter noch nicht aussprechen kann.

10. Monat

Das Baby beginnt zu robben, geht später in den Vierfüsser Stand und fängt danach an zu Krabbeln. Später zieht es sich an Möbeln hoch und wagt vorsichtig seitliche Schritte. Bald darauf folgen die ersten freien Schritte.

Empfehlung an die Eltern: Babys mit dem Rücken auf den Boden legen und vom Aufsetzen absehen. Sie üben Bewegungen, die ihm helfen, den Weg bis zum Sitzen in einem sicheren Bewegungsfluss zu meistern. Manchmal geht es auch darum, ein bisschen Unzufriedenheit oder ein kurzes Weinen auszuhalten, bis das Kind ins vertiefte Spiel am Boden finden kann. Die ruhige Atmosphäre ohne Ablenkungen hilft ihm. Jedes Kind vollzieht seinen individuellen Weg der (Bewegungs-) Entwicklung.



Spracherwerb

Genau genommen beginnt der Spracherwerb bereits im Mutterleib – ca. ab der 24. Schwangerschaftswoche kann das Ungeborene hören. Man geht heute sogar davon aus, dass Kinder bereits bei ihrer Geburt ihre Muttersprache von anderen Sprachen unterscheiden können.

„Die Sprache gleicht dem im Stein schlummernden Feuerfunken. Ehe man gelernt hatte, ihn hervorzulocken, schien sein Dasein nur durch ein Wunder erklärlich. Einmal entzündet, pflanzte er sich mit unglaublicher Leichtigkeit fort.“ Wilhelm von Humboldt

Spracherwerb im ersten Lebensjahr:

Kinder lallen, brabbeln, blubbern, glucksen und „unterhalten“ sich mit ihren Bezugspersonen. Dabei trainieren sie die Muskeln und koordinativen Fähigkeiten, die sie für verschiedene Lautbildungen brauchen. Die Dialoge mit ihren Bezugspersonen sind besonders in Bezug auf die Sprechfreude von grosser Bedeutsamkeit (Diese Sprechfreude, gemeinsam mit dem Sprachverständnis bilden den Stamm des Sprachbaums, siehe Seite 10).

Fast alle Menschen reagieren auf die „Gesprächsaufforderungen“ eines Babys instinktiv richtig: Sie wiederholen prompt seine Lautgebilde in einer freundlichen, singenden hohen Tonlage.

Eine Grundvoraussetzung für den Spracherwerb stellt das Hören dar. Da heute bei nahezu allen Kindern in der Schweiz nach der Geburt ein Hörscreening durchgeführt wird, werden die meisten der angeborenen Hörstörungen entdeckt.

Doch auch Monate und Jahre später können noch Hörstörungen auftreten, Schallleitungsschwerhörigkeit beispielsweise ist oftmals nicht angeboren.

Hinweise für eine Hörstörung können sein:

- Das Kind erschrickt bei lauten Geräuschen nicht
- Das Kind reagiert nicht auf Ansprache und dreht den Kopf keinen Geräuschquellen zu.
- Im Alter von sechs Monaten hört es auf zu brabbeln und schreit stattdessen mehr.
- Später können auch undeutliches Sprechen und eine deutlich verzögerte Sprachentwicklung ein Hinweis auf eine Hörstörung sein.

(Gutes Hören, aber auch die anderen Sinneswahrnehmungen, eine gute motorische und kognitive Entwicklung sind die Wurzeln des Spracherwerbs.)

Spracherwerb im zweiten Lebensjahr:

Im zweiten Lebensjahr kann das Kind die ersten einfachen Wörter (meist Mama und Papa), am Ende des zweiten Lebensjahres sprechen viele Kinder schon ca. 50 Wörter und beginnen, sie zu ersten Zwei-Wort -Sätzen zu verbinden (Papa weg, Wauwau da, Hund Ball).

Die ersten einfachen Bilderbücher werden interessant, besonders Tiere, Fahrzeuge und Alltagsgegenstände stehen in Büchern für dieses Alter im Mittelpunkt.

Spracherwerb im dritten Lebensjahr:

Im dritten Lebensjahr wird der Wortschatz ständig grösser, im Durchschnitt lernt ein Kind jetzt bis zu 6 Wörter am Tag. Das Kind beginnt, mehr als zwei Wörter miteinander zu verbinden und leitet grammatikalische Grundregeln ab und eignet sie sich nach und nach an (Der Papa ist gekommen, du hast es versprochen). Den meisten Kindern gelingt als erstes die Mehrzahlbildung.

(Das grammatikalische Verständnis und der Umfang des ständig wachsenden Wortschatzes bilden sozusagen die Krone des Sprachbaumes, siehe Seite 10)

Job

Wodurch können Bezugspersonen Kinder beim Spracherwerb unterstützen, was fördert ihre Sprechfreude, ihre Freude an der Sprache als Kommunikationsmittel und ihr Sprachverständnis?

Verse und Bilderbücher

Kinderverse sind wichtig für die Sprachentwicklung und für das Sprachverständnis. Sobald wir einen Fingervers sprechen, verändert sich die Stimme, sie wird weicher, singender und die Kinder fühlen sich sofort angesprochen.

Verse und Lieder können wir bei Übergängen einsetzen: Am Anfang, vor dem Znüni essen und bei der Schlussrunde. Lieder, Verse und Geschichten werden dann erzählt oder gesungen, wenn es die Kinder wünschen.

Bei Bilderbüchern sollte die Geschichte kurz und einfach sein. Die Auswahl des Bilderbuchs ist von zentraler Bedeutung, denn Bilder wirken viel tiefer als wir ahnen.

Wichtig: Kinder lieben Wiederholungen!



Job

Welche Fingerverse kennst du?

Job

Welche Bilderbücher eignen sich für die zuwa-Eltern-Kind-Gruppe?

Singen und Musik

Kinder horchen sehr aufmerksam auf Klänge. Singen und Musizieren mit einfachsten Instrumenten bereitet ihnen grossen Spass, sie sind mit Eifer dabei. Ein Instrument, das wir immer dabei haben, ist unsere Stimme. Singen wirkt wie ein Zaubermittel, wir können singend etwas sagen z. B.: »Ufrume, zämerume«, «Händli wäsche nid vergässe». Wir können nicht nur singen, sondern auch summen. Summen hat eine beruhigende Wirkung. Auch den zarten Klang eines Glöckleins lieben Kinder.

Von kleinen Musikspieluhren sind sie fasziniert.

Mit einer ruhigen musikalischen Grundstimmung, ist es möglich, eine Atmosphäre zu schaffen, die zur Geborgenheit von Mutter und Kind beiträgt.

Job

Welche Lieder kennst du, die sich für die zuwa-Eltern-Kind-Gruppe eignen?

Welche Musikinstrumente eignen sich für die zuwa-Eltern-Kind-Gruppe?

