

„Babys- Wie ist das eigentlich...?“

... mit dem Stillen

Stillen gibt Geborgenheit, unterstützt das Bonding mit der Mutter und ist in erster Linie die allzeit optimale Ernährung für „Säuglinge“. Mit Muttermilch ernährte Babys sind daher im Schnitt intelligenter und gesünder. Stillen nach Bedarf fördert das Vertrauen, dass Bedürfnisse gehört werden. Die WHO empfiehlt volles Stillen in den ersten sechs bis neun Monaten und Teilstillen bis zu zwei Jahren oder darüber hinaus.



... mit dem Schlafen

Babys brauchen Kontakt, auch nachts. Nebeneinander schlafen im Bett oder Beistellbettchen gibt Vertrauen, dass Bedürfnisse auch nachts wahrgenommen werden.



Welcher Erwachsene schläft schon gern allein? Ein eigener Schlafsack und gute Luftzirkulation werden empfohlen. Gemeinsames Schlafen unterstützt die Reifung der Körperrhythmen des Kindes wie Atmung, Verdauung und Kreislauf. Die körperliche Nähe schützt, hält die Temperatur und hilft emotionale und soziale Sicherheit aufzubauen. Beim Aufwachen als erstes ein vertrautes Gesicht zu sehen, schafft Vertrauen. Tagsüber schlafen Babys gern am Körper der Eltern auf dem Rücken im Tragetuch.

... mit dem Tragen?

Tragen im Tuch oder einer anschmiegsamen Trage stimuliert das Gleichgewicht, fördert die motorische und kognitive Entwicklung, gibt Geborgenheit durch Enge, ermöglicht der Mutter mehr Flexibilität im Alltag und dem Baby, seine Umwelt von einer sicheren Position aus zu entdecken. Getragene Babys weinen deutlich weniger. Es empfiehlt sich, sich über Tragetechiken zu informieren und nicht gleich aufzugeben, wenn das Wickeln des Tuchs erst schwierig ist.

... mit dem Schreien

Babys weinen viel und oft mit Grund. Es ist ihre Sprache mit der sie kommunizieren. Sie zeigen uns, dass sie Hunger haben, die Windel voll ist, etwas wehtut und sie drücken Emotionen, Ängste, Unsicherheiten, Anpassungsschwierigkeiten aus. Es kann auch sein, dass sie Zeit brauchen, um etwas zu verarbeiten, wie das Geburtserlebnis oder sie spiegeln die Unruhe und Unsicherheit der Eltern. Wenn Ursachen wie Hunger, Schmerz oder eine volle Windel ausgeschlossen sind, hilft oft Trösten auf dem Arm. Das Weinen ist die Sprache der Babys und es gilt den Mut aufzubringen, ihnen zuzuhören. Über die Kinesiologie und „Ja-Nein-Fragen“ lässt sich gut kommunizieren.

... mit Spielzeug

Alltagsgegenstände sind das schönste Spielzeug, denn Kinder wollen die Welt der Erwachsenen erobern. Leere Flaschen, Küchenutensilien, Kartons, ein Stapel CDs oder leere Pralinschachteln sind oftmals interessanter als Spielzeug und regen die Kreativität an. Ein Kind muss nicht bespielt werden. Es hat die Umgebung, sich selbst und andere Menschen zum Erforschen.

...mit Schnullern

Dass Schnuller Zahnfehlstellungen und vermutlich Süchte begünstigen ist mittlerweile bekannt. Weniger bekannt ist, dass Babys sehr gut ohne Beruhigungssauger auskommen können. Das Saugbedürfnis wird beim Stillen an der Brust befriedigt. Falls nicht nehmen Babys in der Regel den Daumen als Ersatz, der schon im Mutterleib das Saugbedürfnis trainiert hat. Tücher oder ein Kuscheltier helfen, wenn Mama oder Papa mal nicht direkt beim Einschlafen dabei sind (wie beim Autofahren).

... mit dem „Maxi-Taxi“

ENTWICKLUNGSKINESIOLOGIE[©] PRAXISBLATT

„Babys- Wie ist das eigentlich...?“

Autositze gehören ins Auto und sind kein Aufbewahrungsort für Babys. Sie sollten vor allem nicht als Kinderwagen genutzt werden – so praktisch das auch sein mag. Kinder haben kaum Möglichkeit, sich darin zu bewegen.

...mit Kinderwagen

Kinder sind Traglinge und keine „Lieglinge“ heißt es oft. Über Jahrtausende sind Kinder getragen worden und tatsächlich entwickeln sich Muskelspannung und Körperempfinden sowie der innere Rhythmus bei unbewegtem Liegen langsamer. Zu viel Schlafen, zu viel Alleinsein im Kinderwagen und Kinderbettchen nehmen Entwicklungszeit, die später in der Schule zu Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität oder mangelnder Beteiligung (Hypoaktivität) führen können.

... mit der Motorik

Anfangs bekommen Säuglinge viel Bewegungserfahrung über das Tragen. Babys sollten die Zeit für ihre Entwicklung bekommen, die sie benötigen. Das bedeutet z.B., Babys nicht hinzusetzen, bevor sie sich nicht selbst in die Sitzposition bringen können, nicht mit ihnen Laufen zu üben, wenn sie selbst das Gleichgewicht auf zwei Beinen nicht halten können. Manchmal sieht es so aus, als ob Babys Rückschritte machen oder einige Zeit gar nichts passiert. Dann werden vorhandene Fähigkeiten integriert, gefestigt und differenziert. Spätestens sobald es ans Krabbeln geht und die Kleinen aktiver werden, sollten sie barfuß sein. Über die Füße passt sich der Körper der Umgebungstemperatur an. Doppelte Hosen halten anfangs die Füße warm, falls der Boden kalt ist.

... mit Kleidung

Babykleidung sollte vor allem bequem sein, möglichst gebraucht und nicht schadstoffbelastet. Zeiten ohne Kleidung sind wichtig für die Entwicklung des Tastsinns und der Motorik. Kleidung nicht zu oft wechseln, damit das Kind nicht zu sehr auf wechselnde taktile Reize reagieren muss. Oft ziehen wir Kinder zu warm an, Mützen halten die Energie und den Kopf warm.

... mit dem Essen

Und irgendwann möchte Ihr Baby beim Essen dabei sein und würde Ihnen am liebsten alles vom Teller klauen? Dann ist der richtige Moment, es mitessen zu

lassen. Pürieren oder extra Zubereiten ist nicht notwendig. Babys haben einen sehr ausgeprägten Würgereflex und spucken zu große Stücke wieder aus. Anfangs wird mit dem Essen mehr gespielt, als dass es tatsächlich geschluckt wird. Aber diese sensorische Erfahrung ist wichtig für eine gute Mund-Hand-Koordination als Grundlage der Auge-Hand-Koordination und das Erfahren der Körpermittellinie.

... mit Pflegeprodukten

„An meine Haut kommen nur Wasser und Muttermilch“ würden Babys wohl sagen. Feuchttücher, Cremes, Puder usw. sind überflüssig und stören das Hautempfinden. Auch Shampoo ist vor dem 6. Lebensjahr nicht notwendig. Für Massagen können Öle (z.B. Sesam- oder Mandelöl) verwendet werden. Sie stärken das Körperempfinden, das Immunsystem und reduzieren Stress.

Weitere Informationen zu möglichst natürlichem Aufwachsen erhalten Sie

- bei Ihrer Kinesiologin bzw. Ihrer Entwicklungsbegleiterin IKL

Renate Wennekes
Institut für kinesiologische Lehre (IKL)
Lindenstraße 14, 49401 Damme
Tel: 05491 97670
mail: info@ikl-kinesiologie.de
www.ikl-kinesiologie.de

- in den Workshops der Entwicklungskinesiologie für Eltern und zur Selbstentfaltung, Termine unter www.ikl-kinesiologie.de
- in den Kursheften der Entwicklungskinesiologie, zu beziehen über das IKL Damme
- in der Literatur: *Ein Baby will getragen sein, Was geht da drinnen vor (Gehirnentwicklung), Kinder verstehen, Topffit, Liebe lässt sich vererben, Einmal breifrei bitte!, Mein Kind will nicht essen, In Liebe wachsen*