

ANNE PULKKINEN

DER BESTSELLER

Über 400.000
mal verkauft

PEKiP

Babys spielerisch fördern

RATGEBER KINDER

G|U



ANNE PULKKINEN

DER BESTSELLER

Über 400.000
mal verkauft

PEKiP

Babys spielerisch fördern

RATGEBER KINDER

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

ANNE PULKKINEN



ist Diplom-Pädagogin und PEKiP-Gruppenleiterin.

»PEKiP-Spiele bereiten Eltern und Babys viel Freude und beide lernen dabei von- und miteinander.«





EIN WORT ZUVOR

Die gesunde Entwicklung ihres Kindes liegt allen Eltern am Herzen. Mit den Anregungen in diesem Buch können Sie Ihr Baby spielerisch fördern, ohne es schon im Babyalter unter Leistungsdruck zu setzen. Denn gerade das erste Lebensjahr steckt jeden Tag voll neuer Überraschungen und bietet Eltern und Kindern viele verschiedene Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten, die unendlich viel Freude bereiten und neue Perspektiven für den Umgang miteinander eröffnen können.

Wahrscheinlich sind Sie wie alle Eltern ab und zu besorgt und fragen sich, ob Ihr Baby gut gedeiht. In diesem Ratgeber finden Sie viele Informationen zur Entwicklung im ersten Lebensjahr und Hinweise, wie Sie Auffälligkeiten

erkennen. Vor allem aber soll Ihnen das Buch dabei helfen, das individuelle Entwicklungstempo Ihres Babys besser zu verstehen – denn kein Kind gleicht dem anderen!

Seit über vierzig Jahren bereiten die Spiele des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP) Eltern und ihren Babys Freude, und beide Seiten lernen dabei von- und miteinander. Dieses vor entwicklungspsychologischem Hintergrund entstandene Programm bietet schöne Spiel- und Bewegungsanregungen für das gesamte erste Lebensjahr, die Sie leicht zu Hause verwirklichen können. Alle Anregungen unterstützen die Aktivität Ihres Babys und vermitteln ihm das Gefühl: »Ich kann das schon allein!« So erfährt Ihr Baby, dass es viel zu lernen gibt und sein Selbstwertgefühl wächst.

Viel Freude beim gemeinsamen Spielen wünscht Ihnen

Anne Pulverer



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

Endlich ist es soweit: Ihr Kind ist geboren! Eines ist ganz sicher – dieser aufregende Moment wird Ihr gesamtes Leben total verändern. Sie werden in den nächsten Jahren viele schöne Erlebnisse miteinander teilen, aber auch anstrengende Zeiten gemeinsam durchstehen und daran wachsen. Die Natur hat Ihnen und Ihrem kleinen Neugeborenen erstaunliche Fähigkeiten mitgegeben, die Ihnen den ersten Kontakt erleichtern und dabei helfen, eine tiefe und enge Bindung entstehen zu lassen. Vertrauen Sie also ruhig öfter auf Ihre innere Stimme! Dann werden Sie meist das Richtige für Ihr Kind tun.

Ihr Baby ist da!

Eine spannende Zeit der Vorfreude und die unvergessliche Geburt liegen hinter Ihnen. Schon während der Schwangerschaft erleben viele werdende Mütter rasante Stimmungsumschwünge: Nicht wenige sind oft überglücklich und können kaum den Moment abwarten, in dem sie das kleine Wesen endlich im Arm halten dürfen. Einen kurzen Augenblick später wird dieses Hochgefühl jedoch von einer wahren Welle aus Angst und Unsicherheit weggespült: Wie werden wir das Leben mit Kind bewältigen? Werden wir gute Eltern sein und dabei auch selbst noch etwas vom Leben haben? Viele dieser wechselnden Stimmungen bekommt das Kind schon im Mutterleib mit. Auch werdende Väter sehen ihrer neuen Rolle häufig mit gemischten Gefühlen entgegen: Schließlich ändert sich auch ihre eigene Position, wenn aus der vertrauten Zweierbeziehung eine kleine Familie wird.

Die Geburt – ein unvergesslicher Augenblick

Die Wehen setzen ein, das Baby kündigt sein Kommen an. Jede Geburt verläuft anders. Aber immer gilt: Wenn während der Geburt keine Komplikationen auftreten, die eine rasche medizinische Versorgung von Ihrem Kind oder Ihnen selbst nötig machen, sollten Sie die ersten Lebensstunden möglichst mit Ihrem Baby verbringen. Schon in diesen Augenblicken beginnen Sie einander kennenzulernen, zu fühlen, zu beobachten. Der Name des kleinen Erdenbürgers stand vielleicht schon lange fest. Jetzt aber ist die kleine Sophia oder der winzige Felix endlich Realität geworden. Es gibt kein Zurück: Die gemeinsame, unbekannte Zukunft als Familie mit Kind hat bereits begonnen.

WICHTIG

HAND IN HAND DURCH DIE ERSTE GEMEINSAME ZEIT

Schon im Mutterleib hat Ihr Baby mit seinen kleinen Händchen gespielt und am Daumen gelutscht. Im gesamten ersten Lebensjahr bleiben die Hände als Spielzeug interessant. Anfangs landen sie eher zufällig im Mund, aber schon mit einem Vierteljahr kann Ihr Baby die Hände bewusst zum Mund führen. Auch die Hände von Vater oder Mutter sind für Babys ein wunderbares Spielzeug, das Sie Ihrem Kind ruhig oft »leihen« dürfen, etwa um eine kalte Babyhand warm zu streicheln. Die warmen Hände der Eltern zu spüren, gibt ihm Sicherheit und Vertrauen. Halten Sie Ihr Baby mit sicherem Griff, auch das gibt Halt und beruhigt. Und wenn es weint, kann eine sanfte Massage helfen: Sie lindert Bauchschmerzen und streichelt gleichzeitig die kleine Seele.



Babylächeln ist unwiderstehlich und an stressigen Tagen ein zuverlässiger Trost.

Eine große Herausforderung: eine Familie werden

Wie auch immer Sie sich als werdende Eltern das Leben mit Ihrem Baby ausgemalt haben: In der Realität wird vieles

ganz anders sein, als Sie es erwartet haben. Manches von dem, was Sie sich einfach vorgestellt hatten, wird Ihnen schwer fallen. Und umgekehrt werden Dinge, vor denen Sie insgeheim Angst hatten, völlig unproblematisch laufen. Das ist völlig normal. Das erste Lebensjahr Ihres Kindes bringt so viele Ereignisse und Veränderungen mit sich wie kaum eine andere Zeit im Leben. Viele alltägliche Dinge erscheinen plötzlich in einem völlig neuen Licht und scheinen Ihr Leben zumindest in den ersten Monaten ganz zu bestimmen. Alles dreht sich nur noch um Stillen, Wickeln, Schlafen, um die Auszeit aus dem Beruf, Veränderungen in der Partnerschaft und immer wieder um einen nicht enden wollenden Berg schmutziger Wäsche. Es wird einige Zeit dauern, bis Sie neue Routinen entwickelt haben und der Alltag wieder leichter von der Hand geht.

Eine PEKiP-Gruppe ist eine sehr gute Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch >. Oft geht es der erschöpften Mutter eines Babys schon besser, wenn sie sich bei einer anderen Mutter oder in einer Gruppe von Eltern aussprechen kann. Hier wissen alle, was eine schlaflose Nacht bedeutet. Nach einem solchen Gespräch fällt es vielen leichter, wieder die Sonnenseiten im Zusammenleben mit ihrem Baby wahrzunehmen, und davon gibt es unendlich viele!

Schönes genießen

Der erste Blickkontakt, das erste Lächeln, die Babyhand in Ihrer Hand, Babys Duft, seine ersten Laute, ein liebevolles Umarmen, die ersten Schritte, ein vertrauensvoll geplappertes »Mama« oder »Papa«, das sind die Sonnenseiten im Leben mit einem Kind, die im Alltagstrubel oft übersehen werden. Versuchen Sie diese schönen Momente mit Ihrem Kind ganz bewusst und intensiv zu genießen: Sie geben Ihnen Kraft für das manchmal anstrengende gemeinsame Leben und vertiefen die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Legen Sie auch

immer wieder ruhige und gemütliche Kuschelstündchen ein, etwa nach dem Wickeln. Dabei kommen Sie auch selbst zur Ruhe.

Genies im Kleinforma

Für viele Wissenschaftler gilt es heute als unstrittig, dass sowohl Babys als auch ihre Eltern viele angeborene Fähigkeiten besitzen, die ihnen das Ankommen und Zueinanderfinden auf dieser Welt erleichtern >. Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden, kamen zu verblüffenden Ergebnissen: Neugeborene und wenige Monate alte Babys sind keinesfalls die hilflosen und unfertigen Schreihälse, als die sie leider auch heute noch viel zu häufig betrachtet werden.

Natürlich ist es nicht einfach, die jahrhundertealte Vorstellung vom unvermögenden Baby zu verändern: Es wird sicher noch eine Weile dauern, bis die wissenschaftlichen Erkenntnisse sich auch in der breiten Bevölkerung durchsetzen können. Denn noch immer geistert das Bild vom »dummen ersten Vierteljahr« in vielen Köpfen herum. Hier liegt auch ein besonderes Anliegen dieses Buches: Es möchte dazu beizutragen, dass dieses Vorurteil endlich widerlegt wird.

Was Babys schon können

Scheinbar ist es völlig hilflos, doch in Wirklichkeit verfügt ein Neugeborenes schon über erstaunliche Fähigkeiten. Einige davon sichern sein Überleben. Neben diesen biologischen verfügt Ihr Baby aber auch schon über soziale Kompetenzen: Es kann durch Blicke, Gesten und Laute Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen. Das bedeutet unter anderem, dass Sie vom ersten Tag an mit Ihrem Kind spielen können und nicht erst, wenn es laufen und sprechen kann.

INFO

WAS BEDEUTET LERNEN?

Lernen ist niemals ein reines Nachahmen. Es beruht auf Erfahrungen, die uns dabei helfen, uns auf die Gegebenheiten des Lebens und die Anforderungen der Umwelt einzustellen. Die Anlage zum Lernen und Forschen bringt ein Neugeborenes bereits mit.

Biologische Fähigkeiten: Können, um zu überleben

Die Natur hat Babys mit einigen grundlegenden biologischen Kompetenzen ausgerüstet. Sie ermöglichen dem Neugeborenen zum Beispiel das Atmen und die Nahrungsaufnahme. Nach der Geburt werden hohe Ansprüche an den kleinen Körper gestellt: Im Mutterleib wurde das Ungeborene über die Nabelschnur von der Mutter mit Sauerstoff versorgt. Sofort nach der Geburt kann das Baby mit seinem ersten Atemzug selbstständig Sauerstoff aufnehmen. Ähnliches gilt für den Umgang mit der Schwerkraft: Ihr Baby kann von Anfang an gut mit der Erdanziehungskraft umgehen und sich sofort entsprechend geschickt bewegen. Nach dem langen Zustand der Schwerelosigkeit im Fruchtwasser ist das keineswegs eine leicht zu meisternde Aufgabe!

Auch seine Ernährung muss das Neugeborene nun entscheidend umstellen. Die Nabelschnur versorgt es nicht länger, von nun an muss es sich selbst anstrengen, um an seine Nahrung zu kommen: Es muss saugen und dabei auch noch das Schlucken und Atmen koordinieren. Und auch die Körpertemperatur ist nicht länger automatisch optimal: In den vergangenen Monaten befand das Baby sich im wohltemperierten, immer gleichmäßig warmen Fruchtwasser, jetzt muss es seine Temperatur selbst halten

und regulieren. Dazu ist der Babykörper dank seines inneren »Thermostats« in der Lage.

Soziale Kompetenz: wie Babys Kontakt aufnehmen

Neben diesen biologischen Fähigkeiten verfügt Ihr Baby von Anfang an auch schon über soziale Kompetenzen. Es kann also den sozialen Kontakt zu anderen aufbauen, aufrechterhalten und beenden.

Als Mittel der Wahl dient dazu im ersten Lebensjahr das Schreien. Es ist für Ihr Baby eine der ersten Möglichkeiten sich bemerkbar zu machen, seine Bedürfnisse und Gefühle zu äußern und Kontakt zu Ihnen aufzunehmen. Erstaunlich schnell lernt Ihr Kind, dass es durch verschiedene Arten zu schreien, unterschiedliche Dinge erreichen kann: Es bekommt Nahrung, findet Nähe oder erhält trockene Windeln. Und auch Sie als Eltern lernen bald die Signale Ihres Babys richtig zu deuten.

Haben Sie keine Angst, wenn Sie in den ersten Wochen noch nicht bei jedem Pieps genau wissen, was Ihr Baby braucht – Sie werden mit der Zeit immer sicherer im Umgang mit Ihrem Kind. In jedem Fall sollten Sie gründlich nach der Ursache forschen. Schreit Ihr Kind sehr viel und scheint auch auf Ihrem Arm, in einer Tragehilfe oder trotz häufigem Anlegen untröstlich, ohne dass Sie einen Grund dafür herausfinden können, sollten Sie Hilfe bei einem Experten suchen >.

GRÜNDE FÜR BABYWEINEN

Es gibt viele Gründe, aus denen ein gesundes Baby schreit. Meistens steckt eine der folgenden Ursachen dahinter:

- Es ist müde.
- Es ist hungrig.
- Ihm ist zu warm oder zu kalt.
- Es hat Blähungen oder Schmerzen.
- Seine Windel ist voll und nass.

- Ihm ist langweilig.
- »Mir reicht es!« Es ist überreizt.
- Seine Kleidung drückt.
- Es möchte kuscheln und braucht Nähe.
- Mama oder Papa sind gestresst.
- Es hat sich erschreckt.
- Es durchläuft gerade einen neuen Entwicklungsschritt.



Keine Frechheit, sondern Nachahmung: Ein Baby streckt wie seine Mama die Zunge heraus.

Bindung herstellen

Bindungen zu anderen aufzubauen ist ein angeborenes Grundbedürfnis und sichert das Überleben eines Menschen >. Ein neugeborenes Baby verfügt neben dem Schreien über weitere Fähigkeiten, um Kontakt aufzunehmen: Die meisten Eltern sind überrascht, wie aufmerksam ihr Kind sie gleich nach der Geburt ansieht. Dieser wache Bewusstseinszustand ist eine der ersten Fähigkeiten des Babys. Er hilft ihm, Kontakt zu Mutter und Vater aufzunehmen und die Bindung zu vertiefen. Das geschieht zum Beispiel auch über Nachahmung. Sicher haben Sie das Bild schon einmal gesehen: Eine Mutter streckt ihrem Kind die Zunge raus – und das Baby antwortet mit derselben Mimik! Das ist keineswegs eine Unverschämtheit: Immer wenn Ihr Baby Sie nachahmt, versucht es mit Ihnen in Kontakt zu treten.

TIPP

HOLEN SIE SICH EXPERTENHILFE BEI REGULATIONSSTÖRUNGEN

Ihr Baby schreit oft ohne erkennbaren Grund und lässt sich nur schwer beruhigen? In manchen Fällen kann eine sogenannte Regulationsstörung die Ursache sein: Denn auch wenn es im Zimmer laut ist, kann ein müdes Baby in der Regel problemlos einschlafen. Es ist fähig zur Selbstregulation, das heißt zur Wiederherstellung seines eigenen Gleichgewichts. Aus mehreren Gründen kann ein Baby diese Fähigkeit verlernen oder gar nicht erst entwickeln. Rat und Hilfe finden Sie zum Beispiel in der Sprechstunde für Schreibabys von Frau Dr. Papousek im Kinderzentrum München (Adresse >). Die Kinderärztin und Psychologin gehört zu den bekanntesten Fachleuten auf dem Gebiet der frühkindlichen Regulationsstörungen. Sie rief die Initiative in München ins Leben, die heute eine zentrale Anlaufstelle für betroffene Eltern und Babys ist.

Jetzt ist Schluss – wie Babys sich abschotten

Unterhaltung im Flüsterton, auf Strümpfen durch die Wohnung schleichen, jedes überflüssige Geräusch vermeiden: Beim ersten Kind versuchen Eltern oft, in der Wohnung möglichst vollkommene Stille zu wahren – bei Zweit- und Drittgeborenen ist das ohnehin nicht mehr möglich. Die Winzlinge können sich jedoch meist ganz gut selbst »abschotten«, wenn es ihnen zu viel wird: Sie beenden den Blickkontakt, wenden die Augen ab und schlafen ein, sobald sie müde sind >.



Babys können überall schlafen: Wird es ihnen zu viel, wenden sie sich ab und schlafen ein.

Ein gelungener Start

Damit sich die natürlichen Kompetenzen des Babys und der Eltern optimal entfalten können, sollten die Ausgangsbedingungen möglichst günstig sein. Der Geburtsverlauf spielt dabei eine ebenso große Rolle wie das möglichst unmittelbare und ungestörte Kennenlernen direkt nach der Geburt. Das sogenannte Bonding legt den ersten Grundstein für eine liebevolle und tragfähige Eltern-Kind-Bindung. Auch ausschließliches Stillen, ausgedehnter Körperkontakt und häufiges Tragen sind wichtige Bausteine für eine stabile Bindung. Nach einer anstrengenden Geburt kann es sein, dass das Baby nicht gleich so wach und aufnahmefähig ist. Auch die Mutter braucht oft Zeit und Ruhe, um sich ihrem Neugeborenen ganz zuwenden zu können. Eine besondere Situation ist es auch, wenn ein Baby mit einer Behinderung zur Welt kommt. Wichtig ist jedoch: Auch wenn der Start ins gemeinsame Leben nicht so sein konnte, wie Sie es sich erträumt hatten: Wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind gestalten, liegt in Ihrer Hand.

INFO

GESEGNETER BABYSCHLAF

Sogar bei turbulentem Treiben der Geschwister können Kinder im gleichen Zimmer einschlafen. Es ist daher meist nicht nötig, die älteren Geschwister zu besonderer Ruhe zu ermahnen oder das Baby zum Schlafen in ein anderes Zimmer zu bringen.

Gute Eltern – ganz natürlich

Ebenso wie die Babys sind auch die Eltern von Anfang an kompetent auf ihrem »Gebiet«. Das ist das Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Eltern in den meisten Fällen die Bedürfnisse ihres Neugeborenen erkennen, wenn sie sich auf ihre natürlichen Instinkte verlassen. Sie nehmen die Signale des Babys wahr – und antworten richtig darauf. Damit wiederum geben sie ihrem Kind das sichere Gefühl, etwas bewirken und sich selbst Trost, Zuspruch und Geborgenheit verschaffen zu können.

Intuitive Kompetenz statt Erziehungskonzept

Aber warum sind dann so viele Eltern im Umgang mit ihrem Kind verunsichert? Das liegt sicher nicht zuletzt daran, dass Eltern seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts mit den unterschiedlichsten Erziehungskonzepten und -stilen konfrontiert worden sind. Die jeweils vorgeschlagenen Methoden, die einander teilweise völlig widersprechen, lösen oft Unsicherheit und Orientierungslosigkeit aus. Deshalb gehen wir in diesem Buch einen anderen Weg. Mütter und Väter sind kompetent, sie wissen in der Regel, was ihr Baby ihnen sagen will. Eltern brauchen dafür aber Zeit: um ihr Baby zu beobachten, seine Signale zu deuten und schließlich auch richtig darauf zu reagieren. Die Spiel- und Bewegungsanregungen des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP) geben Müttern und Vätern Möglichkeiten, ihr Baby zu beobachten und auf seine Äußerungen zu reagieren. Ob zu Hause oder in einer PEKiP-Gruppe: Nehmen Sie sich möglichst viel Zeit, um Ihr Baby in Ruhe kennenzulernen!

WICHTIG

**INTUITIVE ELTERNKOMPETENZ STATT REAKTIONEN
AUS DEM AFFEKT**

Die meisten Eltern reagieren im Normalfall intuitiv passend auf die Signale ihres Kindes. Trotzdem ist nicht automatisch alles richtig, was Eltern machen. Es lohnt sich daher, immer mal wieder kurz innezuhalten und über das eigene Verhalten nachzudenken: »Ist es der gesunde Menschenverstand, der mich leitet oder erlerntes Verhalten aus der eigenen Kindheit?« Aus dem Affekt heraus Ohrfeigen zu verteilen, ist zum Beispiel kein Zeichen von intuitiver Elternkompetenz. Ein Kind zu trösten, das sich in seinem Bettchen verlassen fühlt, dagegen schon.

Was Eltern alles richtig machen

Menschen sind biologisch so »programmiert«, dass sie von Anfang an richtig auf die Signale ihres Neugeborenen reagieren. Und auch Babys wissen von Geburt an, wie sie mit ihren Eltern in Kontakt treten können. Schon mit der Geburt bestehen also die besten Voraussetzungen dafür, miteinander in einen fruchtbaren Dialog zu treten, von dem sowohl Eltern als auch Kinder vom ersten Tag an profitieren. Dies bestätigen viele wissenschaftliche Studien, die zum Thema Eltern-Kind-Bindung durchgeführt wurden. Beobachtungen ergaben, dass die meisten Eltern ihr Baby instinktiv in einem Abstand von 20 bis 25 Zentimetern zu ihrem Gesicht halten, wenn sie es im Arm haben, mit ihm sprechen, es füttern oder stillen. Das ist genau die Entfernung, in der ein Säugling in den ersten Tagen seines Lebens Konturen und Farben am besten erkennen kann.

INFO

HELLE TÖNE

Eltern sprechen genau richtig mit ihren Babys:
Neugeborene haben eine Vorliebe für hohe Stimmen, wie