

Baby in Balance

Weniger weinen, besser schlafen
Bewegung fördern

SABINE HARTZ | BIRGIT KIENZLE-MÜLLER | ULRIKE HÖWER



Erfolgs-
methode
Kinaesthetics

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------------	---

GEMEINSAM BEWEGEN VON ANFANG AN	6
--	---

So reifen unsere Sinne	8
Fördern, ohne zu überfordern	9
Erste Erfahrungen im Mutterleib	10
Entwicklung ist ein dynamischer Prozess	10
Kinaesthetics: Die Lehre von der Bewegung	11

Der Mensch entwickelt sich durch Bewegung	14
Die pränatale Bewegungs- und Sinnesentwicklung	15
Bewegung nach der Geburt	16
Unsere Kinder sind Traglinge	17

Meilensteine der Bewegung im ersten Jahr	22
13 Meilensteine der Entwicklung	23
Bindung braucht Bewegung	30

PRAXIS

NATÜRLICHE BEWEGUNG UNTERSTÜTZEN	34
---	----

Hilf mir, mich selbst zu bewegen	36
Das Baby möchte mitmachen	37
Was kann Weinen bedeuten?	39

Das Baby achtsam hinlegen, wickeln, tragen	46
Was Bewegung möglich macht	47

Gemeinsame Bewegung stärkt Ihr Kind ..	54
Parallele oder drehende Bewegung	55
So kann das Baby selbst aktiv werden ..	58

Entwicklung braucht Zeit und Verständnis	62
Grundpositionen: Rücken- und Bauchlage, Sitzen, Fortbewegung	63
Fortbewegung	71

Einen guten Platz fürs Baby schaffen ..	74
Schlafumgebung	75
Der Autositz	78



Die Wippe	79
Badehilfen: Badewanne oder -eimer? ...	80
Kinderwagen	83

TRAGEN MACHT GLÜCKLICH

Tragen von Anfang an	86
Richtig tragen – ab wann?	87
Die vier wichtigsten Dinge beim Tragen	89

Tragetuch binden – Schritt für Schritt	92
Gut vorbereitet ist Binden ganz einfach	93
Der flache Knoten – schön bequem	94
Beliebt für den Anfang: die Wickelkruztrage	96

Liebevoll eingehüllt mit dem Elastischen Tragetuch	100
Der genial praktische RingSling	104

Tragen im Alltag	108
Tragetücher und Tragehilfen – ein Überblick	109
Tragehilfen – worauf achten?	110
Häufige Fragen rund ums Tragen	111
Tragen in besonderen Situationen	118
Balance – für die Mutter!	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127



Natürliche Bewegung unterstützen

Babys wollen von Anfang an aktiv sein. Wenn wir sie nicht einfach bewegen, sondern ihnen helfen, selbst aktiv zu werden, sind sie entspannter, gelöster, ruhiger und zufriedener.

Hilf mir, mich selbst zu bewegen	36
Das Baby achtsam hinlegen, wickeln, tragen	46
Gemeinsame Bewegung stärkt Ihr Kind	54
Entwicklung braucht Zeit und Verständnis	62
Einen guten Platz fürs Baby schaffen	74



Hilf mir, mich selbst zu bewegen

Wir Erwachsenen bewegen die Kleinen häufig so, wie wir es selbst tun. Das ist nicht immer gut für ein Kind.

Beobachten wir unser Baby zum Beispiel in Rücken- oder Bauchlage: Es sucht zunächst einen Platz, an dem es seine Körperspannung, die Muskelspannung so regulieren kann, dass es ihm möglich wird, zur Ruhe zu kommen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass es etwas anderes aufnehmen oder tun kann.

Das Baby möchte mitmachen

Sehen Sie sich einmal aufmerksam selbst dabei zu, wie Sie bei ganz alltäglichen Tätigkeiten mit Ihrem Kind umgehen – etwa, wenn Sie es heben, ins Bettchen legen oder wickeln.

Heben oder bewegen?

Nehmen wir ein Kind aus seinem Bettchen oder aus dem Autositz, so fassen wir es häufig seitlich am Brustkorb unter den Achselhöhlen und heben es hoch.

Dabei erfährt das Kind eine Bewegung, die es auch später selbst nie ausführen kann. In der Schwerkraft ist diese Haltung auf den Körper bezogen verwirrend: Einerseits hängen Becken und Beine des Kindes ungestützt nach unten, gleichzeitig ziehen die Hände des Betreuenden Kopf und Brustkorb nach oben. Darauf kann das Kind nur mit erhöhter Spannung reagieren. Es zieht nicht nur sichtbar die Beine an, sondern reagiert mit seinem gesamten Muskelspannungsnetz. Das ist zwar eine Fähigkeit der Anpassung, hilft dem Kind aber nicht zu verstehen, wie es sich gut in der Schwerkraft organisieren kann.

Wir sprechen von selbstkontrollierten Bewegungen, wenn ein Kind sich so bewegen kann, wie es das selbst tun würde, wenn es das bereits könnte. Wenn wir es auf den Arm nehmen oder zu einem Partner geben oder in den Kinderwagen legen, achten wir darauf, dass wir der Anatomie des Kindes folgen und es so bewegen, dass es immer in Kontakt mit der Unterstützungsfläche ist und zuletzt mit den Füßchen den Untergrund verlässt (Bilder 1, 2, 3). Dabei eignen sich Brustkorb und Becken des



Der genial praktische RingSling

Der RingSling besteht aus einem Tragetuch, das an einem Ende in zwei Ringen befestigt ist. Er eignet sich für den Hüftsitz. Mit etwas Übung sitzt das Baby im Handumdrehen fest im Tuch, ohne dass das Tuch gebunden werden muss.

Tuch vorbereiten

TIPP

Den RingSling können Sie auf der linken oder rechten Hüfte tragen – wie es für Sie bequemer ist.

- › Breiten Sie den RingSling vor sich aus, die Innenseite zeigt nach oben.
- › Legen Sie die Unterkante in kleine Falten und führen Sie sie durch beide Ringe durch.
- › Messen Sie die Distanz Schulter – Beckenkamm und klappen Sie dann die beiden Ringe auseinander.
- › Fädeln Sie die in Falten gelegte Unterkante über dem ersten und unter dem zweiten Ring entlang.
- 1** › Öffnen Sie die Ringe und holen Sie das Tuch etwas heraus. Raffen Sie es mit beiden Händen etwas auf.
- › Wenn Sie Ihr Kind auf der linken Hüfte tragen wollen, nehmen Sie den RingSling in die linke Hand, sodass Ringe und Tuch-



TIPP

Der RingSling ist das am schnellsten gebundene Tragetuch – weil es durch die beiden Ringe schon gut vorbereitet ist.

ende vorne oben sind. (Soll das Kind auf der rechten Hüfte sitzen, nehmen Sie das Tuch in die rechte Hand.)

- › Schlüpfen Sie zunächst mit dem entsprechenden Arm, dann mit dem Kopf durch, sodass das Tuch diagonal vor Ihrem Körper verläuft.
- 2** › Tasten Sie Ihren Beckenkamm und stellen Sie die Länge des Tuchs entsprechend ein.

Kind ins Tuch

- › Nehmen Sie Ihr Baby über die Seite auf, legen Sie es sich auf die Schulter und ziehen Sie den Tuchstrang etwas von Ihrem Beckenkamm weg.
- 3** › Setzen Sie Ihr Baby auf den Tuchstrang, Füßchen in der Anhock-Spreiz-Stellung.
- › Eventuell nun noch einmal die Ringe platzieren, dabei das Baby etwas anheben.
- 4** › Unterstützen Sie Ihr Baby mit der einen Hand. Mit der anderen Hand finden Sie die Innenseite des Stoffmaterials und ziehen sie von unten nach oben über Po und Rücken Ihres Babys.



5



6



7



8



9

- 5 > Heben Sie Ihr Baby etwas an und ziehen Sie das Material auch unter seinen Po. Es sitzt im tiefen Sesselsitz.

Bindung festigen

- 6 > Ziehen Sie überschüssiges Tuchmaterial von hinten über den Rücken Ihres Kindes nach vorn zu den Ringen.
- 7 > Heben Sie das Baby leicht an und ziehen Sie mit der anderen Hand an dem herabhängenden Tuchende. Das Material immer dahin ziehen, wo es herkommt: also oberes Drittel in Richtung Hals des Babys, mittleres Drittel zum Rücken und
- 8 > unteres Drittel zum Po des Kindes.

- 8 > Unterstützen Sie Ihr Baby noch einmal an den Füßchen und prüfen Sie, ob es im tiefen Sesselsitz sitzt.

Wie kommt das Kind aus dem Tuch?

- 9 > Vor dem Herausnehmen den oberen Ring anheben. Mit dem Daumen unter das Tuchmaterial auf Ihrer Schulter fassen und die Spannung lösen.
- > Die Unterkante des Tuchs unter dem Po Ihres Babys nach oben über Babys Rücken und Kopf ziehen.

WICHTIG

Wenn Sie das Tuch lösen, um Ihr Kind herauszunehmen, behalten Sie bitte immer eine Hand zur Unterstützung unter Babys Po, damit das Kind nicht plötzlich herausfällt, wenn sich das Tuch lockert.



Bewegung und Nähe – So wird der Alltag mit Baby leichter

Neueste Erkenntnisse für die Babypflege und Babyzeit, die Ihnen helfen, Ihr Baby zu beruhigen und seine Entwicklung zu fördern.

- › **Kompetent:** Das Wissen aus Kinaesthetics Infant Handling, Physiotherapie und Trageschule macht Sie sicher im Umgang mit Ihrem Kind und gibt Ihnen wertvolle Anregungen z. B. fürs Wickeln, Baden, Anziehen, Schlafenlegen.
- › **Einfach praktisch:** Genaue Bindeanleitungen für das Tragetuch je nach Alter, häufige Fragen, Infos zu Tragehilfen.
- › **Extra:** GU-Folder mit den wichtigsten Griffen für den Babyalltag und einer Anleitung für die Wickelkreuztrage.