

ULLA NEDEBOCK

Babys brauchen Bewegung

Mit Spielen und Anregungen zu den ersten Schritten
So fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes

Für Kinder
von 0 bis
2 Jahren



humboldt

uns der Schrittfolge nicht sicher sind. Wer einmal schwimmen gelernt hat oder Schlittschuhlaufen, verlernt es nie wieder. Nach einer längeren Pause fällt der Einstieg manchmal nicht ganz leicht, doch die Bewegungsmuster sind noch da. Eher macht uns mit zunehmendem Alter die Angst zu schaffen, wir könnten fallen und uns ernsthaft verletzen.

ÜBER DIE HAUT DIE WELT ERFAHREN

Für die körperliche und geistige Entwicklung ist es wichtig, Babys häufig nackt strampeln zu lassen: Sie gewinnen nicht nur mehr Bewegungsfreiheit, sondern sie spüren auch unmittelbar jede Berührung. Es empfiehlt sich also, viele der Übungen in diesem Buch mit möglichst wenig Kleidung am Körper zu machen. Einzige Voraussetzung: Es muss warm genug sein.

Und das Baby? Es schaut seiner Hand zu, während es versucht, nach etwas zu greifen. Es spürt und ertastet etwas und lässt es dann – zunächst ungewollt – wieder los. Beobachten und Fühlen werden verknüpft.

Dieses Hinschauen hängt damit zusammen, dass unser Gehirn ein Modell dessen braucht, was „draußen“ passiert. Die Ergebnisse werden an das Gehirn gemeldet und verarbeitet.

OHNE BEWEGUNG KEINE OPTIMALE ENTWICKLUNG

Bewegung ist für Babys bereits im Mutterleib enorm wichtig. Im Fruchtwasser können sie sich frei bewegen und lernen sogar schon, den Daumen zum Mund zu führen und daran zu saugen. Ist ein Baby im Bauch der Mutter lebhaft und „tritt“ auch mal, ist das für die Hebamme oder den Arzt ein Zeichen, dass es dem Kind gut geht.

Anregungen für die ersten Wochen

Wenn das Kind ausgeschlafen und satt ist, ist ein guter Moment für eine kleine Spielrunde auf der Wickelkommode. Diese Höhe ermöglicht Mama oder Papa eine rüchenschonende Haltung. Aus dem Stillkissen und einem weichen Handtuch baut man für das Kind ein Nestchen, in dem es sich durch die Begrenzungen geborgen fühlt.

Wo sind die Finger?

Beugen Sie sich leicht vor und sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind. Vielleicht leiten Sie das Spiel mit einem Lied ein und wecken so seine Aufmerksamkeit. Das folgende Lied wird zur Melodie von „Alle meine Entchen“ gesungen. Ihr Kleines wird Ihnen gebannt lauschen und Ihre Hände beobachten, die Sie vor seinen Augen drehen. Dann nehmen Sie die kleinen Händchen in ihre Hände und führen die Finger des Babys sanft zu seinem Mund. Es wird daran saugen und seine Trinkfähigkeit stärken. Gleichzeitig wird die Koordination von Händen und Mund angeregt. Bauen Sie bei den ersten Schmusespielen immer wieder umhüllende Gesten ein, indem Sie das Baby mit Ihren Armen umfassen.

SONNENBLUMEN

Gelbe Sonnenblumen wiegen sich im Wind,
wiegen sich im Wind.
Drehen den Kopf zur Sonne,
Sonnenkinder sind's.

Bei allen spielerischen Übungen mit einem kleinen Säugling sollten Sie zwei Dinge berücksichtigen: Zum einen hilft es, das Kind und seine

Bedürfnisse aufmerksam zu beobachten – müde oder hungrig spielt es sich nicht gut. Zum anderen empfiehlt es sich, Neugeborene nicht zu zaghaft anzufassen. Ein klarer Griff vermittelt Sicherheit, aber selbstverständlich darf er nicht wehtun. Bestimmt werden Sie schon nach kurzer Zeit ein gesundes Mittelmaß dafür gefunden haben.

Noch heute bin ich der resoluten Kinderkrankenschwester dankbar, die mir nach der Geburt meiner ersten Tochter auf der Neugeborenenstation beim Wickeln zusah. Sie schüttelte den Kopf und sagte energisch: „Jetzt fassen Sie das Kind doch mal richtig an. Das weiß doch gar nicht, was Sie wollen!“

Dem kann ich nur hinzufügen: Was beim Umziehen, Wickeln und Hochnehmen wichtig ist, gilt ebenso für die in diesem Buch versammelten Bewegungsanregungen.

NACKTE FÜSSCHEN

Die Füße sind wie die Hände und der Mund Tastorgane, über die der Säugling die Welt kennenlernt. Wann immer es draußen oder im Raum warm genug ist, können Sie auf Socken verzichten. Nackte Füßchen zu bewegen bringt Spaß, und durch die vermehrte Bewegung wird die Durchblutung angeregt.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele Redensarten von den Füßen handeln? Jemand ist gut zu Fuß, der Sohn will auf eigenen Füßen stehen, im neuen Beruf fasst man Fuß. Oder man ist mit dem linken Fuß aufgestanden, bekommt angesichts einer großen Herausforderung kalte Füße, hat sich beim Einkaufen die Füße wund gelaufen und hat danach Füße wie Blei. Als Erwachsene müssten wir eigentlich wissen, wie wichtig gesunde Füße sind. Damit unsere Kinder später gut zu Fuß sind, können wir einiges tun.



Streck den Fuß!

Mit einem einfachen Trick lassen sich Babys zum Strecken der Füße anregen. Dazu muss man nur mit dem Finger die Ferse berühren. Automatisch streckt es den Fuß und die Zehen aus. Probieren Sie auch aus, anstatt der Ferse die Zehen zu berühren. Der Säugling zieht dann die Zehen an. Das ist in diesem Alter schlichtweg einem Reflex geschuldet, dem Fuß-Greif-Reflex, der bis zum Ende des ersten Lebensjahres bestehen bleibt. Der Hand-Greif-Reflex verschwindet schon früher, nämlich Ende des neunten Lebensmonats.



DAS BIN ICH

In der Gebärmutter war das Baby umschlossen und geschützt. Nun hat es Bewegungsfreiheit, doch die empfindet es eher als Verunsicherung. Wir können ihm helfen, sich weiterhin geborgen zu fühlen, wenn wir es auf eine bestimmte Weise anfassen. Beispiel: Beim Halten geben wir immer wieder einen leichten Gegendruck an den Fußsohlen oder wir umfassen die Händchen. So spürt es seine „Grenzen“.

Zur Seite ausstreichen

