

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 Kleinformat

Für viele Wissenschaftler gilt es heute als unstrittig, dass sowohl Babys als auch ihre