

bauen (siehe Seite 14). So erhalten seine Arme einen besseren Halt und Sie fördern seine Auge-Hand-Mund-Koordination (siehe Seite 59).

Hören

Von Anfang an sucht Ihr Baby mit den Augen den Ursprung eines Klangs oder einer Stimme und kann Ihnen mit dem Blick folgen, wenn sich beispielsweise Ihr Gesicht bewegt, während Sie mit ihm sprechen. Das zeigt, dass Sehen und Hören bereits koordiniert sind, wenn ein Kind auf die Welt kommt. Schon im Mutterleib entsteht offenbar Vertrautheit mit der mütterlichen Stimme. Durch die Analyse von Videoaufnahmen konnte man erkennen, dass kleine Babys auf ganz bestimmte Weisen reagieren, wenn ihre Mutter zu ihnen spricht – sie bewegen sich rhythmisch synchron mit den Lautmustern ihrer Stimme. Dass das Geräusch eines Staubsaugers oder der Waschmaschine auf kleine Babys so beruhigend wirkt, hängt damit zusammen, dass es sie an die Klangkulisse erinnert (siehe Seite 10), die sie in der vorgeburtlichen Geborgenheit des Körpers ihrer Mutter ständig umgab.

Riechen, Schmecken

Der Geruchssinn ist bereits bei der Geburt ausgebildet. Wenn Sie eine Körperseite mit Seife und die andere nur mit Wasser, das Körpergeruch nicht entfernt, waschen, zieht Ihr Baby die nach Mama duftende Seite eindeutig vor.

Auch die Geschmacksknospen von Babys sind bestens entwickelt: In einer Studie wurde festgestellt, dass Babys ab der zweiten Lebenswoche unterschiedlich auf Zucker, Salz, Zitrone und Wasser reagie-

ren und Süßes eindeutig bevorzugen. Das ist physiologisch auch sinnvoll, denn Zucker geht unmittelbar ins Blut über und gibt Energie.

Fühlen

Für Babys spielt der Spürsinn anfangs die größte Rolle und steht eindeutig im Mittelpunkt ihrer Sinneserfahrungen. Für die frühkindliche Entwicklung ist die Anregung der drei Basissinne (siehe Seite 11) besonders wertvoll. Sein wacher Tastsinn signalisiert Ihrem Baby, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt – es unterscheidet zwischen weichen, glatten oder rauen Stoffen auf seiner Haut und nimmt unterschiedliche Temperaturen wahr, beispielsweise warme oder kalte Hände. Über den Tastsinn entsteht mit der Zeit ein inneres Bild vom eigenen Körper, denn Haut und Haare bilden die körperliche Grenze.

Der Tiefensinn, dessen Sensoren in den Muskeln und Gelenken sowie unter der Haut liegen, vermittelt Ihrem Baby Halt und hilft ihm, die Muskelspannung zu regulieren und seine Muskelkraft zu dosieren. Sie stimulieren ihn, indem Sie Ihr Baby halten und tragen. Wie Sie das am besten machen, erfahren Sie ab Seite 61. Beim Tragen helfen Sie ihm gleichzeitig, sich zu entspannen, denn alle Babys beruhigen sich, wenn sie in den Arm genommen werden – das vermittelt ihnen Halt, Zuwendung und Wärme.

Der Gleichgewichtssinn hat seinen Sitz im Innenohr und gibt dem Gehirn Auskunft über Richtung, Ausmaß oder Beschleunigung einer Bewegung. Er vermittelt eine Beziehung zur Schwerkraft. Auch den Gleichgewichtssinn bringt das Baby schon gut entwickelt mit auf die Welt, denn es reagiert auf Positionsveränderungen mit



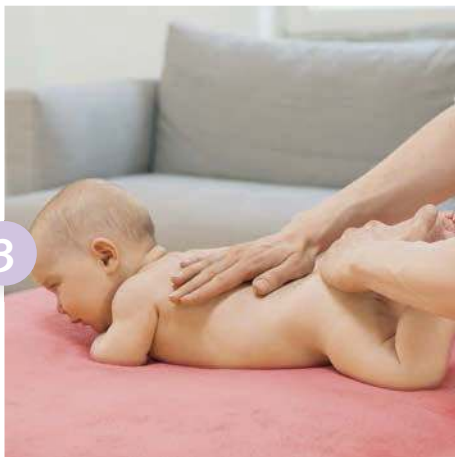
1



Kombinieren Sie die Massageelemente immer so, wie es Ihrem Baby gefällt und guttut.

2

3



- **Schultern, Arme, Hände:** Streichen Sie über Schultern, Arme und Hände. Lockern Sie erst einen Ober- und dann einen Unterarm. Dann streichen Sie um das Handgelenk, über Handrücken und Handfläche. Die Fingerchen streichen Sie einzeln aus wie Blütenblätter.
- **Brust und Bauch:** Streichen Sie im Verlauf der Rippen ganz zart von der Mitte nach außen, beginnen Sie oben und setzen Sie das behutsame Streichen Rippe um Rippe nach unten fort. Dann kreisen Sie auf dem Zwerchfell von innen nach außen. Lockern Sie nun die Brustmuskeln von der Brust zur Achselhöhle hin. Dann kreisen Sie im Uhrzeigersinn auf dem Bauch und ziehen vom Nabel aus immer weitere Kreise. Streichen Sie nun zart über Babys Leisten.
- **Becken, Beine, Füße:** Streichen Sie von der Taille zart bis zu den Zehen und darüber hinaus. Lockern Sie erst an einem Bein Ober- und Unterschenkel. Streichen Sie um Fußgelenk und Ferse, von Fußoberseite und Fußsohle zu den Zehen hin, und streichen Sie die kleinen Zehen aus. Dann folgt das zweite Bein. Streichen Sie anschließend vom Kopf bis zu den Füßen, insgesamt drei Mal.
- **Rücken:** Jetzt liegt das Baby auf dem Bauch. Streichen Sie drei Mal vom Kopf bis zu den Füßen und anschließend über die Schulterblätter von oben nach unten und von der Mitte nach außen. Lockern Sie die Muskulatur um die Schulterblätter. Streichen Sie im Verlauf der Rippen ganz zart von der Mitte nach außen hin. Beginnen Sie oben und setzen Sie es Rippe um Rippe nach unten fort. Lockern Sie dann die Muskelstränge rechts und links der Wirbelsäule, vom Nacken bis zum Po. Streichen Sie über den Po sternförmig von der Mitte nach außen. Lockern Sie beide Pobacken gleichzei-

TIPP Wichtiges rund um die Massage

- **Wann:** Massieren Sie Ihr Baby so lange es munter und satt ist, aber besser nicht direkt nach einer Mahlzeit, sonst spuckt es vielleicht. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.
- **Wo:** Achten Sie darauf, dass Ihrem Baby auf keinen Fall kühl wird. Sofern Sie nicht eine Raumtemperatur von 32 °C haben, ist in den ersten drei Monaten der geeignetste Platz unter der Wärmelampe auf dem Wickeltisch.
- **Wer:** Könnte Babymassage nicht ein Papa-Privileg sein? Kuscheloasen haben Mutter und Baby durch das Stillen

automatisch, der Vater muss sie sich erst schaffen. Bei der regelmäßigen Massage erlebt das Baby die zärtlichen und einfühlsamen Seiten seines Papas – und dieser spürt, wie sehr das Baby seine Berührung genießt. Aber egal wer massiert: Es stärkt die Beziehung und verhilft rasch zu einem vertrauteren Umgang miteinander.

- **Wie:** Gut vorbereitet! Wärmen Sie ein flauschiges Badetuch als Unterlage für Ihr Baby vor. Dann wärmen Sie im Wasserbad ein Schälchen Massageöl an und stellen es in sicherer Reichweite auf.

tig mit der ganzen Hand. Streichen Sie schließlich die Beinrückseiten vom Po zu den Zehen aus.

- **Ausklang:** Streichen Sie vom Kopf bis zu den Füßen, drei Mal. Damit beenden Sie die Massage immer, egal, an welcher Stelle Sie angekommen sind. Hüllen Sie Ihr Baby anschließend kuschelig ein.

Wichtig: Körperkontakt

In den ersten zwölf Lebenswochen fühlen sich die meisten Babys am Körper von Mutter oder Vater am wohlsten und das hat einen guten Grund: Die ersten drei Monate im Leben sind gewissermaßen eine »Nachbrüte-Phase«, weil Kinder physiologisch unreif zur Welt kommen. Überall auf der Welt und zu allen Zeiten wussten Eltern intuitiv, was heute auch wissenschaftlich erwiesen ist: Babys profitieren vom Getragensein, denn es stimuliert ihre soziale, neurologisch-geis-

tige und motorische Entwicklung. In der Sicherheit des unmittelbaren Körperkon-

Viel Haut- und Körperkontakt tut allen Babys gut. Und auch die Mütter können sich über eine innige Eltern-Kind-Bindung freuen.

