

EIN ENTSPANNTER START INS FAMILIENLEBEN FÜR BABYS UND MAMAS



*Die wichtigsten Geheimnisse für ein
glückliches Miteinander*

Johanna Böhm
Physiotherapie Osteopathie

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Das erfährst du in diesem E-Book	2
Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine	3
Umgebung, Handling, Babylagerung	11
Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen	20
Bewegungsübungen für dein Baby	26
Babyschlaf und Mamas Ruhepausen	28
Nachsatz	31



Liebe Mama!

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt deines Babys! Ich hoffe, ihr hattet einen guten Start für diesen neuen und besonderen Lebensabschnitt. Ich selbst habe drei Kinder und weiß daher genau, dass dieser Start nicht immer ganz einfach ist und dass eine Geburt für Mama und Baby sehr anstrengend sein kann. Auch die kommende Zeit mit deinem Kind wird so manche fordernde Momente und Phasen mit sich bringen.

Damit ihr gemeinsam – dein Baby und Du – entspannt durch diese erste Zeit kommen könnt und um viele freudvolle und erfüllende Momente zu erleben, möchte ich euch auf eure aufregende Reise mitten ins Leben begleiten. Bevor es los geht, möchte ich dir einen meiner Lieblingsprüche mit auf den Weg geben:

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.“ (Goethe)

Das erfährst Du in diesem E-Book

Auf den folgenden Seiten werde ich dir viele spannende Informationen und hilfreiche Tipps zur Verfügung stellen, wie du als Mama perfekt auf die Bedürfnisse deines kleinen Engels eingehen kannst.



Du wirst erfahren, wie die Entwicklung im ersten Jahr verläuft und wie du dein Baby optimal unterstützen kannst.



Du wirst lernen, wie du dein Kind richtig betten sollst, wie du dein Kind am besten hochnehmen, drehen und tragen sollst.



Du wirst tolle Tipps erhalten, wie du dein Baby dabei unterstützen kannst, sich zu entspannen und wie du selbst Massagetechniken anwenden kannst.



Du wirst Wissenswertes darüber erfahren, wie du und dein Baby optimal schlafen.

Ich werde dich dabei unterstützen, dass du alle diese Dinge ganz einfach zu Hause mit deinem Baby erfahren kannst. Du wirst in entspannter und gewohnter Umgebung und völlig ohne Zeitdruck, alles Wichtige für deine neue Lebenssituation spielend erlernen.

Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine



Ein Baby ist einfach ein Wunder. Aus einer Eizelle entsteht ein Mensch. Und dieser kleine Mensch entwickelt sich von Beginn an rasant – vor allem im ersten Lebensjahr passieren enorme Veränderungen und Entwicklungsschritte. Als Mama bist du hier Beschützerin, Begleiterin und Helferin bei so vielen ersten Malen. Du bist da, um Sicherheit zu geben und um zu motivieren und zu applaudieren, wenn dein Baby wieder einen Meilenstein erklommen hat. Allerdings soll dein Baby nicht überfordert werden. Gib ihm die nötige Zeit um seinen Weg in seinem eigenen Tempo zu gehen.

Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Zu Beginn gebe ich dir einen kleinen Überblick über die wichtigsten Entwicklungsschritte im ersten Lebensjahr – allerdings sind das keine absoluten Werte. Jedes Kind ist einzigartig und braucht seinen Rhythmus um sich zu entwickeln.

Neugeborenes:

Ein Neugeborenes ist sowohl in Rückenlage als auch in Bauchlage sehr instabil und der Kopf kann noch nicht selbst gehalten werden. Das Baby hat ein typisches Beugemuster und die Hände sind meistens gefaustet. Das Baby ist total abhängig von seinen Bezugspersonen und braucht viel Körperkontakt und Körperbegrenzung. Das Baby liebt es, getragen und sanft geschaukelt zu werden. Hier gilt es, dem Baby Sicherheit zu geben um sein Urvertrauen zu entwickeln. Wenn es wahrgenommen wird und sich sicher fühlen kann, kann es sich ohne Ängste zu einer gesunden, ausgeglichenen und selbstbewussten Persönlichkeit entwickeln.

Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Monat 1-3:

Das Baby ist noch sehr instabil, jedoch wird die Kopfhaltung stärker. Das Baby schafft es in Bauchlage den Kopf immer mehr kurz zu heben und auf eine Seite zu drehen. In Rückenlage beginnt das Kind den Kopf immer mehr in der Mitte zu halten bzw. von einer Seite zur anderen zu drehen. Bitte das Baby NIE ungesichert erhöht liegen lassen – je kräftiger es wird und je mehr die Drehung gelingt, desto größer ist die Gefahr, dass es zu einem unbeabsichtigten Absturz kommt.

So ab dem 3. Monat beginnt das Kind vermehrt mit der ganzen Hand zu greifen und es bringt die Hände zum Mund. Es kommt zu spontanem Zurücklächeln und Blickkontakt wird aufrecht gehalten. Unterstütze dein Kind, indem du viel mit ihm kommunizierst und halte nach wie vor viel Körperkontakt, damit das Kind seine eigenen Körpergrenzen gut wahrzunehmen lernt.



Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Monat 4-6:

Das Baby wird in Rückenlage zunehmend stabil, seine Füße und Hände berühren sich und das Baby strampelt viel und variabel. In Bauchlage wird es immer sicherer, hat eine gute Kopfkontrolle und beginnt sich auf den Unterarmen abzustützen und das Gewicht in Richtung Oberschenkel zu verlagern. Ab dem 6. Monat kommt es zum Drehen von Rückenlage in Bauchlage sowie zu vermehrten Versuchen sich hochzuziehen. Außerdem kommt das Baby in den freien Sitz mit Abstützen der Hände zwischen den Beinen.

Das Kind greift vermehrt nach Spielsachen, auch über die Mittellinie und das Baby beginnt zu vokalisieren und zu „plaudern“.

Da dein Schatz immer mobiler wird, ist es am besten am Boden zu bleiben oder dein Kind in einem Laufgitter zu sichern, damit es zu keinen Unfällen kommen kann. Mach die Umgebung kindersicher - verstau alle Reinigungsmittel außer Reichweite, runde Kanten ab, stell sicher, dass dein Kind nicht ein Tischtuch mit schweren Gegenständen auf sich herunter ziehen kann und vieles mehr.

Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Betrachte eure Umgebung einmal aus den Augen deines Kindes – alles ist neu und furchtbar interessant. Sprich viel mit deinem Kleinen, hör aber auch zu was dein Kind so „erzählen“ will. Biete von beiden Seiten Spielsachen an, damit dein Baby die linke und rechte Seite gleichermaßen einsetzt, den Kopf auf beide Seiten dreht und mit beiden Händen über die Mitte greift.

Monat 7-9:

Die Rückenlage wird jetzt meistens nur noch zum Schlafen eingenommen. Das Kind beginnt in Bauchlage zu robben, es begibt sich in den Vierfüßler-Stand und macht in dieser Position Wipp-Bewegungen. In der Entwicklung geht es in Richtung "krabbeln" und "sicher in den Sitz kommen zu können". Dein Kind beginnt sich an allen Gegenständen hochzuziehen, kann sich in den Langsitz begeben, die Feinmotorik entwickelt sich weiter (gezieltes, sicheres Greifen, Pinzettengriff) und auch sprachlich beginnt das Kind in Silbenketten zu plaudern (babababa), es ahmt Silben und Geräusche nach.



Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Spricht viel mit deinem Liebling – erzähl ihm während dem Kochen, der Hausarbeit oder bei Spaziergängen allerlei Dinge, die du machst und siehst, damit dein Kind viele Wörter hören und sich einprägen kann. Außerdem plaudert es zurück und übt seine Laute und baut sie aus.

Monat 10-12:

Koordiniertes und sicheres Krabbeln entwickelt sich. Das Kleinkind macht Schrittchen am Stand und Seitwärtsschritte, wenn es sich anhält. Ab dem 11. Monat kann sich das Kind sicher vom Stand über den Kniestand in Richtung Boden zurückbewegen. Die Grundlagen für die Feinmotorik entwickeln sich immer besser und werden immer wieder geübt. Aber nicht nur greifen, sondern auch bewusstes Loslassen von Gegenständen ist jetzt möglich.

Monat 12-16:

Vom 12. bis zum 16. Monat entwickelt sich der sichere Gang und das Bücken nach Gegenständen vom Stand aus. Das Kind wirft mit Gegenständen und imitiert immer mehr Sprachlaute, die es hört.

Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Widme deinem Kind viel Zeit – spiel mit ihm, rede mit ihm, motiviere es in seinem Bewegungsdrang. Aber bitte nicht auf die Sicherheit vergessen – je mobiler ein Kind ist, desto schneller bewegt es sich aus deinem Blickfeld und läuft Gefahr sich zu verletzen – bitte an eine kindersichere Umgebung denken! Auch die Küche kann hier gefährlich werden (heiße Herd, kochendes Wasser).

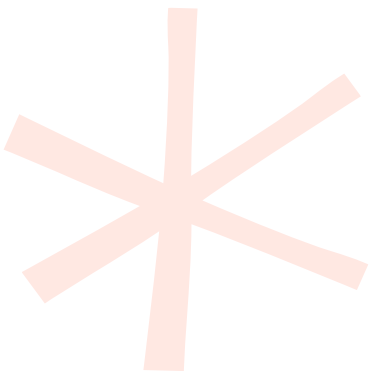
Bis zum Ende des 1. Lebensjahres verfügt der Säugling über ein großes Potential an nonverbalen Ausdrucksformen, die immer den ganzen Körper miteinbeziehen. Die Regulation kann vor allem im ersten halben Lebensjahr nur durch die Bezugsperson durch Körperkontakt, Schaukeln, Tragen etc. reguliert werden. Parallel zur emotionalen Kompetenz entwickelt sich auch die soziale Kompetenz des Säuglings. Dadurch versucht der Säugling die Bezugsperson sicher an sich zu binden um sein Überleben zu sichern. Bitte gib ihm hier deine Sicherheit, deine Nähe – zeig deinem Kind, dass du da bist und dass es sich ohne Ängste und mit deiner Hilfe gut und sicher entwickeln darf.

Babys erstes Jahr: Entwicklung und Meilensteine

Genieße dieses erste Lebensjahr, in dem dein Kind so viele Fortschritte macht, in dem alles so aufregend und neu für euch ist und in dem dich dein Kind so sehr braucht.



Umgebung, Handling, Babylagerung

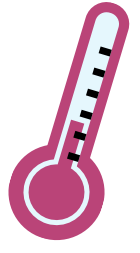


“
"Nach der Geburt und dem
Durchtrennen der Nabelschnur ist
auf einmal alles anders."
”

Dein Baby war jetzt viele Wochen lang warm und gemütlich eingekuschelt in deinem Bauch. Dort hat es alles bekommen was es dringend benötigt hat: die Umgebungstemperatur war perfekt, es hatte permanent zu essen bzw. zu trinken und wurde über die Nabelschnur mit Sauerstoff versorgt. Reize und Geräusche von draußen waren – abgeschirmt in Mamas Bauch – nicht so intensiv. Nach der Geburt und dem Durchtrennen der Nabelschnur ist auf einmal alles anders, alles ganz neu und dein Baby muss sich erst an diese Veränderungen gewöhnen. Du kannst dein Baby jetzt optimal unterstützen und ihm diese vielen neuen Eindrücke und Erlebnisse erleichtern.



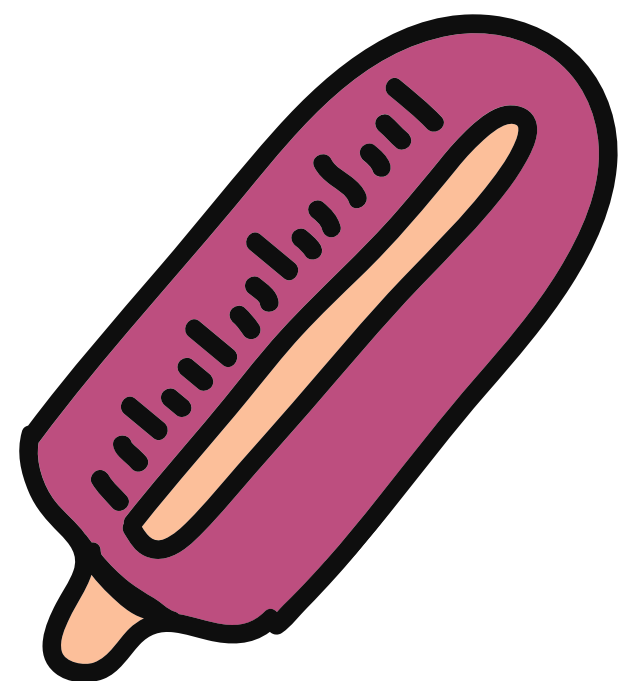
Umgebung, Handling, Babylagerung



TEMPERATUR:

Achte darauf, dass die Umgebungstemperatur für dein Baby angenehm ist und kleide es entsprechend dem Wetter angemessen. Wenn es uns Erwachsenen zu warm oder zu kalt ist, ziehen wir uns einfach mehr Kleidung an oder aus. Zusätzlich reguliert der erwachsene Körper die Temperatur mittels Schwitzen oder Zittern. Der Babykörper ist dazu noch nicht in der Lage und benötigt Hilfe um sich wohlfühlen und um weder zu überhitzen noch auszukühlen.

Die richtige Raumtemperatur beträgt tagsüber 20-22 Grad Celsius. Nachts empfiehlt sich eine Umgebungstemperatur von 18-20 Grad Celsius sowie das Verwenden eines Schlafsackes anstelle einer Decke. Die optimale Temperatur des Wassers beim Baden liegt bei 37 Grad Celsius (unbedingt ein Thermometer für das Badewasser verwenden). Damit es dem Neugeborenen beim Wickeln, Umziehen oder auch nach dem Bad nicht zu kalt wird, empfiehlt sich die Verwendung eines Wärmestrahlers.



Umgebung, Handling, Babylagerung

Greife regelmäßig die Hände und Füße deines Babys an, um zu fühlen ob sie angenehm warm sind. Im Nacken kann man ebenfalls feststellen, ob das Baby nicht zu heiß oder gar leicht feucht ist. Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,4 Grad Celsius.

"Babys verlieren viel Wärme über den Kopf - darum vor allem zu Beginn immer eine Haube aufsetzen (im Sommer nur eine sehr dünne)."



LAGERUNG:

Über den Tag ist es wichtig, dass der noch junge Säugling in vielen verschiedenen Positionen liegt und sich dabei frei bewegen kann. So wird das motorische Lernen von Beginn an gefördert. Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Ausdauer, beginnende Aufrichtung und die motorische Entwicklung werden dadurch aktiviert. Manche Babys brauchen zu Beginn noch vermehrt das Gefühl von Begrenzung – so wie sie es aus Mamas Bauch kennen – das gibt ihnen Sicherheit.

Umgebung, Handling, Babylagerung

Rückenlage:



In Rückenlage kann ein Baby Kontakt zur Umwelt aufbauen, beobachten und erste Erfahrungen sammeln, mit Händen und Füßen spielen und ausgiebig strampeln. Für den Schlaf ist die Rückenlage am sichersten. Allerdings fühlt sich nicht jeder Säugling von Beginn an in dieser Position wohl. Damit das Baby sich hier gut entspannen kann, sollte man in den ersten drei Lebensmonaten die Beine etwas unterlagern. Der Säugling empfindet diese Begrenzung als angenehm. Außerdem wird dadurch der Bauch entspannt und man kann Bauchschmerzen beim Baby vorbeugen bzw. vermindern.

Umgebung, Handling, Babylagerung

Bauchlage:



Die Bauchlage sollte zu Beginn nur eingenommen werden, wenn das Baby wach und unter Aufsicht ist. Allerdings ist es wichtig, dass diese Position ab der ersten Lebenswoche täglich eingenommen wird. Das unterstützt die Entwicklung, beugt Kopfverformungen vor und kräftigt Rumpfmuskulatur und Schultergürtel. So kann das Baby sich optimal auf das Abenteuer Bewegung vorbereiten. Zusätzlich beugt regelmäßige Bauchlage einem Nabel- oder Leistenbruch vor und unterstützt das Zurückbilden eines Sichelfußes. Wenn Babys sehr angespannt sind, fällt ihnen die Bauchlage zu Beginn oftmals schwer. Um hier zu helfen, darf das Baby zuvor in Rückenlage durch Bewegungsübungen der Gelenke entspannt und darauf vorbereitet werden.

Umgebung, Handling, Babylagerung

Seitenlage:



Die Seitenlage ist eine gute Variante um einseitigen Kopfverformungen entgegenzuwirken. Außerdem können die Babys in dieser Position gut entspannen. Wichtig ist es, beide Seiten gleichermaßen zu beanspruchen. Allerdings brauchen sie für diese Lagerung ein bisschen Unterstützung um nicht zurück auf den Rücken oder in die Bauchlage zu rollen. Verwende dazu eine Handtuchrolle und positioniere diese entlang des Rückens, durch die Beine hindurch und bis zum Bauchnabel hoch.

Hilfsmittel zur Lagerung nie in der Nacht verwenden und nur solange, bis das Kind mobiler wird – das ist in etwa mit dem dritten Lebensmonat der Fall.

Umgebung, Handling, Babylagerung

HANDLING:

Dein Baby braucht viel Zuwendung und Körperkontakt und wird vor allem in den ersten Monaten viel getragen. Zusätzlich wird dein Schatz täglich an- und ausgezogen, gewickelt, gebadet und gestillt. Doch wie sollen Neugeborene eigentlich angegriffen und getragen werden um sie optimal und ihrer Entwicklung entsprechend zu unterstützen? Wenn man hier einige Dinge berücksichtigt, werden Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und Motorik von Beginn an gefördert und das Baby fühlt sich sicher und wohl.

Das Baby hochnehmen und wieder hinlegen:

Bevor du dein Baby hochnimmst, fass es vorsichtig an den Füßen an und sprich mit ihm, sodass es darauf reagieren kann, dass du es zu dir hochnehmen wirst.

Nimm die Beine deines Babys und bringe sie leicht in Beugung – dann dreh das Kind auf eine Seite und nimm es zu dir hoch. Bitte nicht immer zur gleichen Seite drehen, sondern immer abwechseln – einmal nach links, einmal nach rechts drehen.

Umgebung, Handling, Babylagerung

Drehen vom Rücken auf den Bauch und wieder zurück:



Zuerst mit dem Baby kommunizieren und Zeit geben, für die bevorstehende Positionsveränderung. Die Beine des Babys leicht beugen und dann über die Beine einen Impuls in Drehung zur gewünschten Seite geben, bis das Baby ganz in die Bauchlage kommt. Nicht zu schnell vorgehen und darauf achten, dass das Baby seine Hand und den Kopf mitbewegt. Nur soviel Hilfestellung geben wie das Kleine unbedingt braucht. Beim Zurückdrehen musst du von einer Seite unter den Arm des Babys greifen, um die Schulter gut mitzunehmen und mit der anderen Hand die Drehung zurück einleiten.

Umgebung, Handling, Babylagerung

Babyhandling beim Wickeln:

Dein Baby liegt in Rückenlage. Bitte zieh jetzt nicht an den Beinen des Kindes, sondern beuge die Beine etwas an und drehe das Kleine auf die eine Seite um es zu reinigen und um die Windel zu entfernen und dann auf die andere Seite um es auch dort zu säubern und den Windelwechsel zu vollenden. Achte beim Kleidungswechsel darauf, dass du möglichst alles über Drehungen deines Babys erledigst.



Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen

Babys haben Bedürfnisse, die von seinen Bezugspersonen gestillt werden müssen: Nahrung zuführen, sauber halten, kuscheln und kommunizieren, für Sicherheit und Ruhe sorgen, damit es gut schlafen kann. Dennoch kann es vorkommen, dass Babys weinen und unruhig sind, obwohl scheinbar alle Grundbedürfnisse gestillt sind.

Mögliche Ursachen dafür sind Verspannungen, Bauchschmerzen, neue Entwicklungsschritte oder sogenannte Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt. Als Mama braucht man sehr viel Geduld, Kraft, Schlaf und jede Unterstützung, die man bekommen kann. Es gibt Griffe und Techniken, die du als Mama selbst an deinem Baby durchführen kannst, um Verspannungen zu lösen und um dein Baby in schwierigen Zeiten zu unterstützen.



Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen



Bauch- und Körpermassage:



Babys lieben sanfte Berührungen und Streicheleinheiten ihrer Eltern. Vor allem die Bauchmassage kann dabei helfen, Blähungen und Bauchschmerzen zu lindern. Achte auf eine angenehm warme Umgebung und verwende ein Babymassageöl. Deine Hände sollen ebenfalls angenehm warm sein.

Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen

Wenn dein Baby bereit ist, beginne mit dem sogenannten "Wasserrad". Dabei streichst du den Bauch vorsichtig von oben nach unten aus. Linke und rechte Hand arbeiten im Wechsel. Wiederhole diese sanfte Streichung vier Mal. Danach führst du eine Massage im Uhrzeigersinn durch. Die rechte Hand startet am rechten Oberbauch und streich im Uhrzeigersinn nach links unten in Richtung Darmausgang. Auch hier wechseln sich rechte und linke Hand ab und führen die Technik vier Mal mit jeder Hand aus.



Rückenmassage:

Finde eine angenehme Position. Neben der Wirbelsäule von oben nach unten ausstreichen und kleine kreisende Bewegungen mit sehr sanftem Druck neben der Wirbelsäule und auf der Wirbelsäule entlang durchführen.



Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen

Nacken entspannen:

Hände mit sanftem Druck auf die Schultern legen, sodass die Hals- und Nackenmuskulatur entspannen kann. Danach die Hände unter dem Hinterkopf positionieren und mit den Fingerspitzen sanft den unteren Kopfrand massieren.



Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen



Becken mobilisieren:

Dein Baby liegt auf dem Rücken. Eine Hand wird unter das Kreuzbein gelegt, die zweite Hand wird von oben sanft auf dem Bauchbereich platziert. Führe das Becken jetzt sanft in Beugung und zurück in Neutralposition bzw. leichte Streckung. So wird nicht nur das Becken mobilisiert, sondern der gesamte Stoffwechsel in diesem Bereich angeregt. Nerven werden mitaktiviert und somit die Verdauung angeregt und ausgeglichen.



Einfache Techniken bei Unruhe und Verspannungen

Eine weitere Bewegungsmöglichkeit ist die Seitneigung des Beckens nach links und rechts. Immer langsam arbeiten und das Baby beobachten.

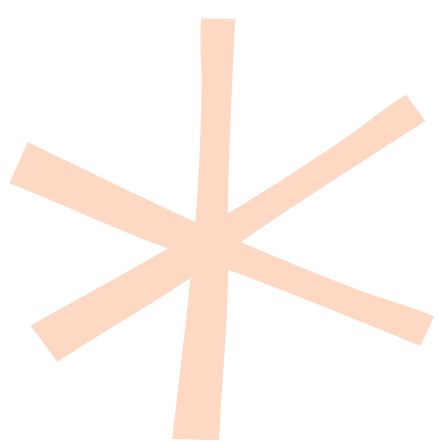
Denke darüber hinaus daran, dass dein Baby dir wenn es quängelt, einfach etwas mitteilen will – vielleicht erzählt es dir, dass ihm zu warm ist. Oder es lässt dich wissen, dass etwas schmerzt oder es erzählt dir, dass es sich noch an die Geburt erinnert und dass diese Erfahrung für dein Baby nicht besonders angenehm war. Versuch von Beginn an dein Kind „erzählen“ zu lassen und „stoppel“ es nicht sofort mit einem Schnuller zu, wenn es unruhig zu sein scheint.



Bewegungsübungen für dein Baby

Dein Baby wächst ständig und gerade in den ersten Lebensmonaten passieren viele aufregende Entwicklungsschritte. Du kannst dein Baby während dieser Zeit wunderbar leiten und unterstützen. Neben der Erweiterung und Verbesserung der Bewegung und der Entwicklung festigen regelmäßige Bewegungs- und Spieleinheiten die Beziehung zwischen Mama und Baby. Außerdem macht es jede Menge Spaß mit deinem Baby zu turnen, zu kommunizieren und zu kuscheln. Für dein Kind bedeutet das, sich selbst besser wahrnehmen zu lernen und Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper zu bekommen.

Alle Gelenke durchbewegen:



Bewegungsübungen für dein Baby

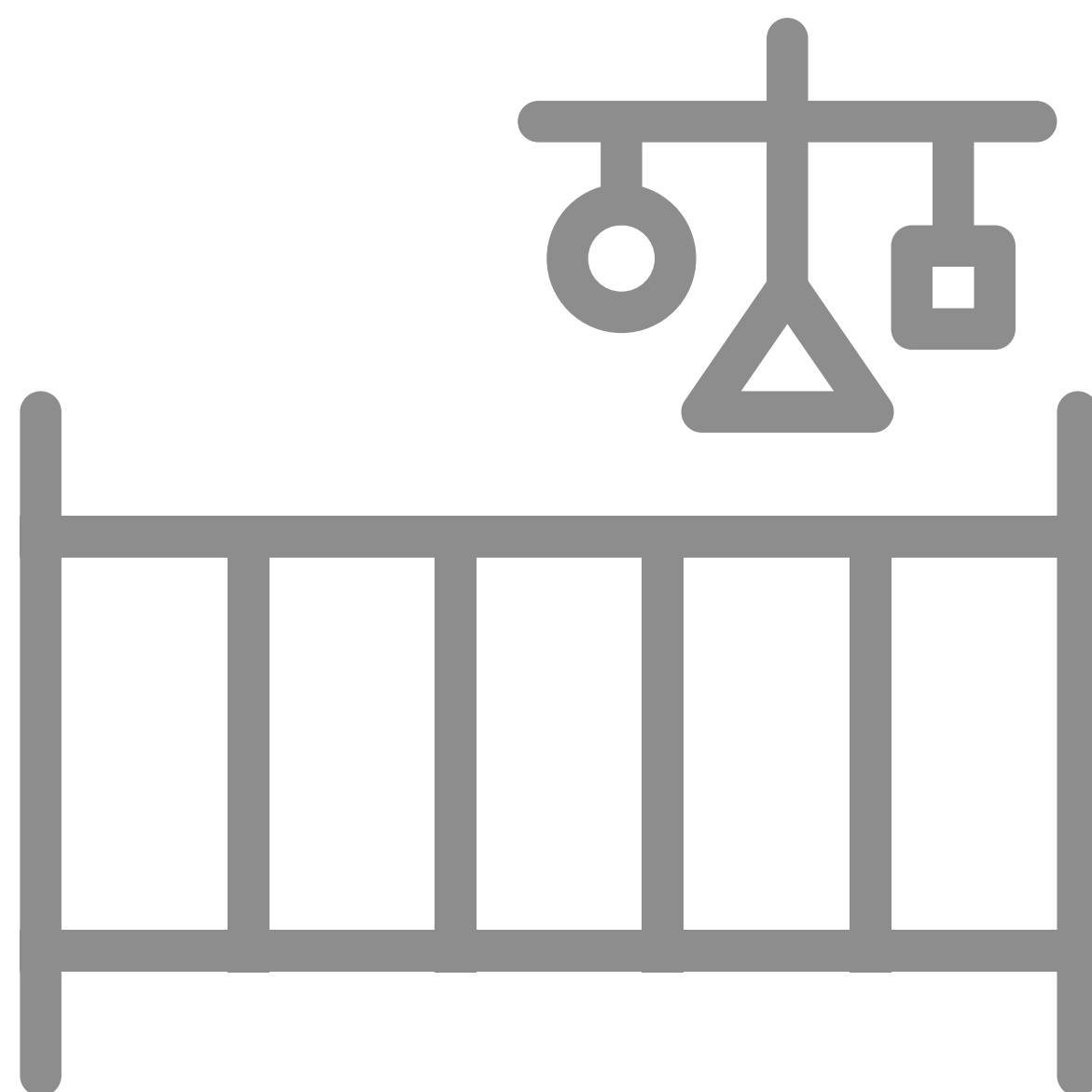


Lege dein Baby in Rückenlage auf eine gemütliche Spieledecke. Wenn das Kind noch sehr klein ist, kann diese Position gerne am Wickeltisch oder auf dem Esstisch eingenommen werden, sodass du dich davor hinstellen oder besser noch hinsetzen kannst. Wenn das Kind schon größer und mobiler ist (meist ab dem dritten Lebensmonat) unbedingt am Boden bleiben um die Sicherheit zu gewährleisten. In dieser Position kannst du folgende Bewegungsübungen ausführen: Füße, Knie und Hüften abwechselnd beugen und strecken; Hände Elbogen und Schultern bewegen und ausstreichen. Immer Blickkontakt halten und auf die Äußerungen deines Babys achten. Nichts gegen den Willen des Kindes machen und immer in Kommunikation bleiben.

Babyschlaf und Mamas Ruhepausen

Zu den wohl wichtigsten Themen rund um die neue Situation mit deinem Baby gehört der Schlaf – sowohl der eigene als auch der des Nachwuchses. Warum schlafen nicht alle Babys gleich gut? Warum sind manche besonders unruhig und wie kann man am besten reagieren um Babys Schlaf zu verbessern?

Bitte sei geduldig mit deinem Säugling, denn er oder sie hat seine gewohnte Umgebung verlassen, in der es immer gleich warm war, wo es sich nicht selber um essen, trinken oder atmen kümmern musste, wo Mamas Herzschlag und ihre Stimme immer zu hören waren und wo es noch keinen rhythmisierten Tagesablauf gegeben hat. Das Baby muss sich jetzt ganz neu einstellen und Vieles erlernen, unzählige neue Eindrücke und Reize erleben und verarbeiten.



Babyschlaf und Mamas Ruhepausen

Wie kannst du dein Baby jetzt am besten unterstützen?




- ☁ Reize möglichst geringhalten
- ☁ Für angenehme Raumtemperatur sorgen
- ☁ Genügend Frischluft zuführen
- ☁ Adäquate Kleidung anziehen (temperaturabhängig)
- ☁ Gute Lagerung und Begrenzung geben (siehe oben)
- ☁ Rituale einführen, die immer wieder kehren wie etwa Raum leicht verdunkeln, Babymassage und Kuscheleinheiten.

“Ein Neugeborenes braucht in etwa 17 Stunden Schlaf pro Tag – jedoch nicht durchgehend am Stück.”

Das liegt daran, dass der kleine Körper auf Wachsen programmiert ist und daher sehr regelmäßig Milchnachschub benötigt. Mit dem Milchnachschub kommen andere Nebenerscheinungen auf den Tagesplan. Dazu gehören volle Windeln, manchmal auch Blähbauch und Bauchschmerzen. Warum das so ist? Weil der Magen-Darmtrakt erst reifen und sich mit der neuen Nahrung auseinandersetzen muss.

Babyschlaf und Mamas Ruhepausen

Was hält unseren Liebling noch vom Schlafen ab? Zum Beispiel Verspannungen im Körper. Diese können schon durch die Lage im Mutterleib oder während der Geburt entstehen. Beobachte dein Kind und schau einmal, ob dir folgende Dinge auffallen:

-  Dein Kind schaut immer nur auf eine Seite und kann den Kopf gar nicht zur anderen Seite drehen
-  Dein Kind liegt mit hochgezogenen Schultern da und der Hals verschwindet fast
-  Der Bauch deines Babys wirkt aufgebläht oder ist sehr fest

Wenn das der Fall ist, kann man das Kind durch Babymassage, Lagerungswechsel, Handling über Drehung sehr gut unterstützen, um einige dieser Spannungen zu lösen. Bei schwerwiegenderen Blockaden oder Einschränkungen solltest du unbedingt einen Arzt (z.B. Kinderorthopäden) oder eine Physiotherapeutin oder Osteopathin für Babys als Unterstützung aufzusuchen. Oft genügen ein paar kleine Handgriffe, um deinem Baby seinen Start ins Leben zu erleichtern – und geht es deinem kleinen Schatz gut, geht es auch dir liebe Mama gut!

Liebe frischgebackene Mama!

Ich hoffe, ich konnte dir mit den Infos in diesem E-Book weiterhelfen. Falls du Lust auf MEHR Wissen rund um dein Baby hast, würde ich mich freuen wenn du meine Facebook-Seite abonnierst und mir auf Instagram folgst. Ich möchte dort auf eure Fragen und Ängste eingehen und euer Wissen zum Thema Entwicklung eures Babys erweitern. Ich zeige euch verschiedenste Bewegungsübungen und Tragemöglichkeiten. Du bekommst Einblicke in die craniosakrale Therapie für dein Baby und Vieles mehr. Wenn du Lust hast dabei zu sein, würde ich mich sehr freuen!

Alles Liebe,
Deine Johanna Böhm 

Johanna Böhm
Physiotherapie Osteopathie





Johanna Böhm
Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

Allerheiligen bei Wildon 126
8412 Allerheiligen bei Wildon

Tel.: +43 650 740 49 28

E-mail: praxis@osteopathieboehm.at

Web: www.osteopathieboehm.at

Johanna Böhm
Physiotherapie Osteopathie

©2020