

1-2-3

SPIELEND DIE WELT ENTDECKEN

LOS GEHTS!

Wir sind für Sie da.



**FRÜHE
HILFEN**

Kreis Heinsberg



Inhaltsverzeichnis

1. „Wir sehen uns an“	5
2. „Vor- und nachmachen“	6
3. „Auf Augenhöhe sein“	7
4. „Etwas zusammen ansehen“	8
5. „Handstreichen“	10
6. „Babymassage“	12
7. „Mit dem Baby sprechen“	16
8. „Hand-Hand- und Hand-Mund-Kontakt“	17
9. „Strampelspiele“	19
10. „Spiele in Bauchlage“	22
11. „Lieder“	23





Liebe Eltern,

in den ersten drei Lebensmonaten hat das Baby noch viele angeborene Reflexe, die sich im Laufe der kommenden Wochen verlieren und in bewusste Bewegungen übergehen. Zuerst wird es einen Gegenstand anschauen und verfolgen. Später dreht es auch den Kopf. Immer besser gelingt es dem Baby seine Kopf- und Armbewegung willentlich zu nutzen.

Das gemeinsame Erleben.

Entdecken Sie die Welt mit Ihrem Kind und begleiten Sie Ihr Baby dabei bewusst. Bitte achten Sie auf Signale wie Mimik und Körpersprache, z. B. Kopf wegrehen.

- Wann macht es Spaß?
- Wann ist es genug?

Beachten Sie die kurze Aufmerksamkeitsspanne. Spielzeug ist kaum nötig.

Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Baby Zeit verbringen können.

TIPP 1

Schreiben Sie, so oft es geht, ins Babytagebuch, damit Sie all die kostbaren Momente dieser ersten Monate nicht vergessen: Vielleicht ändert sich seine Augen- oder Haarfarbe, es lächelt Sie zum ersten Mal an oder es gibt neue Laute von sich.



TIPP 2

Das Baby ist neugierig. Es will alles entdecken. Es bewegt sich viel. Das Baby kann dabei fallen. Es kann sich verletzen. Bitte lassen Sie daher Ihr Baby nie allein auf dem Wickeltisch/Wickelkommode/Sofa/Elternbett liegen.





1. „Wir sehen uns an“

- Säuglinge sehen noch nicht scharf in der Entfernung
- Gesichter zu erkennen ist angeboren
- Der Abstand ist mit 20–25 cm ideal

Mein Kind kann mich jetzt gut sehen.

Wir schauen uns an. Ich rede lieb mit meinem Baby.
Wir haben Spaß zusammen.

Mein Baby sieht weg.

Jetzt braucht es eine Pause. Ich warte. Dann rufe ich es lieb.
Will es mich noch einmal ansehen? Oder braucht es etwas anderes?

Mein Baby liegt in meinen Armen.

Ich gehe mit meinem Gesicht nah an mein Kind.

SEHR GUT.
WEITER SO!

2. „Vor- und nachmachen“

- Das Baby wird wacher und nimmt interessiert seine nähere Umgebung wahr
- Es ist in der Lage Gesichtsausdrücke zu erkennen und nachzumachen

A

- Setzen Sie sich auf den Boden und lehnen Sie sich mit einem Kissen ans Sofa. Winkeln Sie die Beine an und nehmen Ihr Baby auf den Schoß. Sein Kopf und Rücken werden von Ihren Beinen gestützt. Seine Beinchen liegen auf Ihrem Bauch. So sind Sie sich sehr nahe – ideal für innige Zwiegespräche und Liebkosungen.
- In dieser Position können Sie einfache Lieder singen oder summen. Weil es Ihrem Baby in dieser Haltung leichter fällt, seinen Kopf in der Mitte zu halten, kann es Gegenstände gut fixieren und mit ihnen hantieren.

B

- **Mit meinem Mund mache ich ein „O“.**

Ich beobachte mein Baby. Kann es mit seinem Mund auch ein „O“ machen?

- **Das probiere ich auch noch aus:**

Ich lache. Ich mache meine Augen groß. Ich ziehe meine Augenbrauen hoch.

- **Erstes Lachen**

Ihr Baby ahmt Sie gern nach, also versuchen Sie es zum Lachen zu bringen. Vielleicht reagiert es darauf mit einem ersten lauten Lachen.



C

- **Spiegeln**

Sie spiegeln die Mimik Ihres Babys, dabei macht Ihr Kind die Erfahrung mit seinem Gesichtsausdruck bewirken zu können, dass Mama und Papa ebenso schauen. So unterstützen Sie die Selbstwahrnehmung Ihres Kindes. Es lernt dadurch auch in „Gesichtern zu lesen“. So wird die Empathie-Entwicklung angeregt. Mit zunehmendem Alter beginnt es auf die Befindlichkeiten anderer Menschen zu achten und sich in sie einzufühlen.



3. „Auf Augenhöhe sein“

Auf Augenhöhe werden Babys in der Bauchlage motiviert, den Kopf zu heben. Ist Ihr Baby wach und ausgeschlafen, können Sie es für kurze Zeit in die Bauchlage legen. Da es für junge Säuglinge sehr anstrengend ist, reichen anfangs 1 bis 2 Minuten. Sie können Ihrem wachen Baby die Bauchlage 1 bis 2 Mal pro Tag anbieten. In der **Bauchlage** hat Ihr Kind viele Möglichkeiten seine Umgebung zu erkunden. Zunächst benötigt es seine **Arme**, um sich **aufzustützen** und **Gleichgewicht** zu halten. Bekommt Ihr waches Baby aber häufig die Gelegenheit in der Bauchlage zu liegen, wird es, sobald es greifen kann, in der Bauchlage **spielen** und seine Umgebung erkunden. Der **Fußboden** ist der optimale Ort für Ihr Baby, um sich zu erproben. Hier kann es sich drehen, rollen und später **robben oder krabbeln**. Gehen Sie auch hier **auf Augenhöhe mit Ihrem Kind**, werden Sie sicher bemerken, wie freudig Ihr Kind darauf reagiert.

INFO: IHR BABY MIT 2-3 MONATEN

Ihr Baby entdeckt jetzt seine Hände, es lernt sie zu öffnen und zu schließen und mit den Fingern zu spielen. Wenn Sie mit ihm reden, versucht es mit unterschiedlichen Lauten zu antworten. Vielleicht überrascht es Sie sogar mit einem ersten Lachen oder Glucksen. Es gewinnt mehr Kontrolle über die Nackenmuskeln, sodass es den Kopf von einer Seite zur anderen drehen und ihn in der Bauchlage schon kurz anheben kann.





4. „Etwas zusammen ansehen“

- Mit zunehmender Sehfähigkeit wächst auch die Neugier Ihres Babys und das Interesse für seine Umwelt
- Mit 3–4 Monaten beginnt das farbige und räumliche Sehen
- Mein Baby liegt vor mir. Über uns hängen Tiere aus Stoff. Ich rede mit meinem Baby. Ich tippe mit dem Finger an ein Tier. Die Sachen bewegen sich. Wir sehen uns die Sachen zusammen an. Ich sage meinem Baby: Diese Tiere sehe ich.
- Ich sehe mein Baby an. Es hat Spaß. Ich mache weiter.
- Sieht es weg? Braucht es eine Pause? Ich warte. Will mein Baby weiter spielen? Oder braucht es etwas anderes?

Babygesicht

Schneiden Sie aus buntem Filz einen großen Kreis aus. Machen Sie daraus ein Gesicht, indem Sie Löcher für Augen, Nase und Mund hineinschneiden. Oder malen Sie ein Gesicht auf einen Luftballon. Befestigen Sie das Gesicht im Kinderwagen, sodass das Baby es bei der Spazierfahrt betrachten kann.

Schau mal

Bewegen Sie ein Spielzeug langsam vor dem Baby hin und her. Wenn es dabei rasst oder quietscht, umso besser. Vielleicht verfolgt Ihr Baby es mit den Augen. Sie können auch ein Spielzeug direkt vor sein Gesicht halten, damit es danach treten



oder schlagen kann. Außer Spielzeug können Sie auch Alltagsgegenstände wie bunte Wolle, Bänder oder eine glitzernde Geschenkdekoration verwenden.

Glöckchenhandschuh

Ein Glöckchenhandschuh, den Sie sich über die Hand streifen, weckt Interesse bei Ihrem Baby, es übt nebenbei seine Konzentrationsfähigkeit und bekommt spielerische Bewegungsanreize. Kleine Metallglocken aus dem Bastelgeschäft werden an die einzelnen Finger eines Wollhandschuhs gut festgenäht. Sie klingeln bei jeder Bewegung ganz hell und zart und werden auch ein sehr kleines Kind nicht erschrecken.

Wir halten den Glöckchenhandschuh im Abstand von 20 bis 30 Zentimetern über den Kopf des Babys. Fasziniert folgt es jeder Bewegung mit den Augen: Langsam zappeln die Klingelfinger mal zur rechten, dann zur linken Seite, mal nach oben über den Kopf und mal nach unten oder beschreiben einen Kreis. Mit diesem Spiel trainiert Ihr Baby spielerisch seine Augenmuskeln. Es dreht den Kopf und später den ganzen Körper nach den klimpernden Zappelmännern.

Wenn es sitzen kann, balanciert es den Kopf und Oberkörper aus, indem es sich immer wieder streckend in unterschiedliche Positionen bringt. Lustig sehen auch bunte Bänder zwischen Ihren Fingern aus, die Sie auch an einen Handschuh nähen können.



Zehn kleine Zappelmänner

*Zehn kleine Zappelmänner zappeln hin und her.
Zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer.*

*Zehn kleine Zappelmänner zappeln auf und nieder.
Zehn kleine Zappelmänner tun das immer wieder.*

*Zehn kleine Zappelmänner zappeln rundherum.
Zehn kleine Zappelmänner, die sind gar nicht stumm.*

*Zehn kleine Zappelmänner spielen mal Versteck.
Zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal weg.*

*Zehn kleine Zappelmänner rufen laut: „Hurra!“
Zehn kleine Zappelmänner, die sind wieder da.*



SCHAU MAL!
WAS IST DAS?



5. „Handstreichen“

Durch den angeborenen Handgreifreflex Ihres Babys sind die Händchen meist zur Faust geballt. Der Handgreifreflex verliert sich vollständig gegen Ende des 5. Monats. Mit den folgenden Spielanregungen können Sie Ihrem Baby die Händchen sanft aufstreicheln. Bitte benutzen Sie hierzu leichtes Spielzeug (Verletzungsgefahr).

- Streicheln Sie zart mit Ihrem Zeigefinger am Handrücken Ihres Babys entlang. Es öffnet wahrscheinlich seine kleine Faust und schließt sie wieder – ganz unwillkürlich. Und wenn Sie dabei liebevoll sprechen und mit Blickkontakt begleiten, ist das „Nahrung“ für die sichere Bindung. Wenn Sie sein Fäustchen aufgestreichelt haben, können Sie Ihren Finger hineinlegen.
- Da Ihr Baby noch nicht bewusst greift, können Sie dieses Streichelspiel zunächst als Ausgangspunkt für erste Materialerfahrungen nutzen. Legen Sie gut greifbare Gegenstände in seine Hände (mal rechts, mal links): ein weiches Tuch, eine leichte Rassel
- Bleiben Sie immer mehrere Tage bei einem Material, ehe Sie ein anderes ausprobieren. Die Wiederholungen verbreitern die Erinnerungsspuren im Gehirn Ihres Kindes: „Aha, das kenne ich, es rasselt genau wie gestern.“

Schalspiel

Nehmen Sie einen Schal und lassen Sie das fransige Ende neben dem Baby herabbaumeln. Versuchen Sie, mit den Fransen seine Hand zu kitzeln, damit es aufmerksam wird. Halten Sie den Schal dann still und beobachten Sie, ob es versucht danach zu greifen oder zu schlagen.



Sanfte Handmassage

Öffnen Sie vorsichtig die Hände des Babys und streichen Sie mit Pflanzen- oder Speiseöl (etwa Olivenöl) über seine Handflächen. Verwenden Sie keine Öle, die Allergien hervorrufen können, wie Erdnuss-, Sesam-, Paraffin- oder ätherische Öle.

Die Entdeckung der Hände

Halten Sie die Hände des Babys in Ihren oder lassen Sie es Ihre Finger greifen. Bewegen Sie sie dann zu langsamer Musik sanft hin und her. Es wird seine Hände – und Sie – entdecken und beobachten, auch wenn es noch nicht realisiert, dass die Hände zu seinem Körper gehören.

Finger

Drücken Sie vorsichtig mit Daumen und Fingerspitzen die einzelnen Finger und erzählen Sie, angefangen beim Daumen, der die Pflaumen schüttelt, nacheinander dem Kind, was die einzelnen Finger anstellen.

„Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen, der hebt sie auf, der bringt sie nach Haus, und dieser kleine Schelm futtert alle alleine auf.“



6. „Babymassage“

Die Babymassage dient zur Entspannung Ihres Babys und zur Unterstützung bei Blähungen, Koliken und Verstopfung. Sie fördert die Bindung zu Ihrem Baby.

TIPPS FÜR DIE BABYMASSAGE

- Ab 6. Lebenswoche
- Ideal für die Babymassage ist eine Zimmertemperatur von etwa 25 Grad, Ihr Kind sollte zudem satt und ausgeruht sein.
- Eine ruhige Atmosphäre und ausreichend ungestörte Zeit sind wichtig, leises Singen oder Summen entspannt Ihr Baby zusätzlich.
- Ihre Hände sollten warm und Ihre Fingernägel glatt sein. Legen Sie Ringe, Armband und Uhr vor der Massage ab.
- Beginnen Sie die Massage immer mit einem kleinen Ritual. So fragen Sie Ihr Baby um „Erlaubnis“. Massieren Sie es nur, wenn es die entsprechenden Signale zeigt und kommunizieren will.
- Berühren Sie Ihr Kind stets mit der ganzen Hand, denn es fühlt sich sicher, wenn es einen sanften Druck spürt.
- Massieren Sie Ihr Baby bitte nicht, wenn es Fieber hat, krank oder hungrig ist, gerade gegessen hat oder Sie selbst gestresst oder nervös sind.

Brustmassage

Herz malen: Die Hände gleiten in Herzform von der Brustmitte zur Seite, über die Rippen abwärts wieder zurück zur Brustmitte.



Schmetterling: Die Hände gleiten wechselweise diagonal von einer Flanke zur gegenüberliegenden Schulter hoch und zurück. Ist eine Hand unten, macht die andere Hand die gleiche Bewegung zur anderen Schulter.

Bauchmassage

Wasserrad: Ihre Hände gleiten nacheinander vom Brustbein über den Babybauch zu den Leisten. Dabei wechseln die Hände so, dass eine Hand immer Körperkontakt hält.

Spazierengehen: Eine Hand ruht an Babys Hüfte, die Finger der anderen Hand bewegen sich tippelnd (z. B. zum Vers „*Kleine Schnecke*“ unter Punkt 11) über den weichen Teil des Bauches (Richtung Herzseite). Zum Schluss ruhen beide Hände auf dem Bauch.

Kopfmassage

Zu Beginn und am Ende der Kopfmassage Babys Köpfchen in die Hände nehmen und von der oberen Kopfmitte bis zum Kinn hinunter streichen.

Streichen Sie mit beiden Daumen von den Nasenflügeln zur Nasenwurzel und abwärts über die Wangenknochen.



„**Lächeln**“: Ihre Daumen oder Finger streichen sanft oberhalb der Oberlippe von der Mitte nach außen und malen ein Lächeln. Die gleiche Bewegung dann unter der Unterlippe wiederholen.

Armmassage

Entspannendes Streichen: Umfassen Sie das Handgelenk des Babys und streichen Sie mit der anderen Hand sanft von der Schulter bis zum Handgelenk. Dann die Hände abwechseln und an der Arminnenseite von der Schulter zum Handgelenk streichen.

Umschließen und gleiten: Beide Hände umschließen den Oberarm und arbeiten drehend gegeneinander, dabei gleiten sie gemeinsam Richtung Handgelenk.

Handmassage

Hand öffnen: Streichen Sie mit Ihrem Daumen über die Handinnenfläche Ihres Babys bis über die Fingerspitzen hinaus.



Finger ausstreichen: Jeden Finger einzeln, mit leicht kreisenden Bewegungen zu den Fingerspitzen hin ausstreichen.



Beinmassage

Entspannendes Streichen: Halten Sie das Bein mit einer Hand am Fußgelenk, und umschließen Sie es mit der anderen Hand am Oberschenkel. Streichen Sie einige Male von der Hüfte zum Fußgelenk, dabei wechseln sich die Hände ab.

Umschließen und gleiten: Beide Hände umschließen den Oberschenkel und arbeiten drehend gegeneinander, dabei gleiten sie gemeinsam Richtung Fußgelenk.

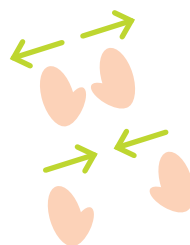
Fußmassage

Streichen Sie mit dem Daumen quer von der Ferse zu den Zehenspitzen und massieren Sie dann sanft kreisend nacheinander die Zehen.

Rückenmassage

Beide Hände bewegen sich gegeneinander vor und zurück und gleiten dabei von Schulterhöhe bis zum Po und zurück.

Eine Hand ruht auf dem Po, während Sie mit der anderen Hand langsam von Schulterhöhe über den Rücken bis zum Po streichen.



TIPP

Eine Streichelmassage für den ganzen Körper kombiniert mit einem ruhigen Lied („Eine Schnecke, eine Schnecke“ oder „Ei wie langsam“) finden Sie in dieser Broschüre unter Punkt 11.





Spezielle Massagetechniken bei Blähungen

Kreise um den Nabel: Verteilen Sie nun das Pflegeöl auf dem Bauch Ihres Kindes, indem Sie vom Nabel ausgehend mit den Fingerspitzen im Uhrzeigersinn eine immer größer werdende Spirale zart auf die Bauchdecke malen. Lassen Sie diese zum linken Oberschenkel Ihres Kindes auslaufen. Dies entspricht dem Verlauf des Darmes im Körper.



Wasserrad: Legen Sie Ihre leicht gewölbte Hand unter dem Brustbein flach auf den Bauch Ihres Kindes und streichen Sie sanft hinunter bis zum Schambein. Während dieser Bewegung beginnen Sie die Streichung mit der anderen Hand wieder am Brustbein. Die Hände bewegen sich abwechselnd langsam über den Körper des Kindes. So entsteht eine rhythmische, fließende Berührung.

Knie zum Bauch: Umschließen Sie die Unterschenkel Ihres Babys und führen seine Knie behutsam, aber mit leichtem Druck zum Bauch. Zählen Sie bis sechs, lösen Sie die Beinchen wieder, indem Sie diese langsam in Streckung bringen.

Sonne & Mond: Führen Sie eine Hand im Uhrzeigersinn als „Sonne“ um den Nabel. Mit der anderen Hand malen Sie einen „Halbmond“ außen um die Sonne herum. Während Sie die Kreisbewegung der „Sonnenhand“ kontinuierlich beibehalten, streichen Sie mit der „Mondhand“ nur einen etwas erweiterten Halbkreis von 9 bis 5 Uhr. Greifen Sie dann über die „Sonnenhand“ erneut auf die Position 9 Uhr und setzen Sie den Rhythmus so fort.

Sanfte Vibrationen: Legen Sie eine flache Hand erst oberhalb des Bauchnabels auf, dann unterhalb. Lassen Sie die Hand nacheinander in beiden Positionen locker vibrieren. Das entspannt die Bauchmuskulatur und den Darm.



7. „Mit dem Baby sprechen“

Alltagssituationen wie z. B. das Wickeln bietet eine schöne Möglichkeit um miteinander in einen Kontakt zu kommen oder sich anzulächeln. Diese kleinen Augenblicke brauchen nicht viel Zeit, aber Aufmerksamkeit, um sie wahrzunehmen, denn die Konzentrationsspanne bei Babys ist noch nicht so lang.

Nettes Gespräch

Ihr Baby experimentiert mit seiner Stimme und produziert jetzt vielleicht schon die ersten erkennbaren Laute. Plaudern Sie so oft esgeht mit ihm. Antwortet es Ihnen mit Lauten wie „eh“ und „oh“, wiederholen Sie diese. Dadurch ermutigen Sie es, noch mehr zu „sagen“.

Bauchkuss (Schmatzer auf den nackten Bauch, laut, leise, mit viel Luft)

„Du schaust so wach und auffordernd, da gebe ich dir gerne einen Bauchkuss. Danach schaue ich genau, ob du eine Wiederholung möchtest, oder ein Bauchkuss ausreicht. Deshalb stimme ich mich zwischendurch immer wieder ab, schaue dich an, um zu sehen, ob noch alles gut für dich ist.“



8. „Hand-Hand- und Hand-Mund-Kontakt“

A

Ihr Baby entdeckt die eigenen Hände im Alter von 6-8 Wochen. Ab dem dritten Lebensmonat kann es die Hände zusammenbringen. Es kann kleine und leichte Gegenstände kurz umfassen.

Bieten Sie wenig Spielsachen an und tauschen Sie diese nach einigen Tagen aus. Die Wahrnehmung Ihres Babys startet über den Mund. Das bedeutet Ihr Baby wird alles was es greifen kann zunächst in den Mund stecken und ertastet es mit der Zunge, Lippen und Gaumen (orale Phase). Dies ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, den Sie zulassen sollten.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Baby sich dabei nicht an spitzen, scharfen und gefährlichen Gegenständen verletzt oder diese verschlucken kann. (Beispiel: kleine Murmeln, Zigarettenstummel, Batterien, Schere, Messer)

Alles anfassen

Das Baby kann Arme, Hände und Finger immer besser kontrollieren und möchte alles anfassen – auch Sie! Lassen Sie es Ihr Gesicht berühren und lächeln Sie es dabei aufmunternd an. Aber Vorsicht, das Baby hat noch nicht gelernt, wie man etwas loslässt!





B

Ringrassel

Die Ringrassel ist ein leichtes Spielzeug. Geben Sie es Ihrem Baby in die Hand.



Wie ein Fähnchen ...

*Wie ein Fähn–chen auf dem Tur–me sich kann drehn bei Wind und Stur–me,
so soll sich mein Händ–chen drehn, dass es ei–ne Lust ist an–zu–sehn.*

Die Finger der Hand bewegen sich langsam vor den Augen des Kindes hin und her. Besonders spannend ist es, wenn Sie einen Glöckchenhandschuh tragen oder mit einem Tuch dazu winken. Dieses Lied lässt sich nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Füßen spielen. Um das Kind neugierig auf seine Füße zu machen, verdecken Sie seine Füße mit einem Tuch und singen oder sprechen Sie dementsprechend „so soll sich mein Füßchen drehn.“



9. „Strampelspiele“

Diese Spiele sind sehr beliebt, wenn Ihr Baby anfängt, seinen Körper wahrzunehmen. Wenn es versucht seinen Kopf zu halten und Spaß an vielen Bewegungen hat.

Babyfußball

Für das Robben, Krabbeln und Laufen ist ausgiebiges und ungehindertes Strampeln wichtig. Mit diesem Spiel geben Sie Ihrem Sprössling die Möglichkeit, sich selbstständig zu bewegen.

SANFTE VORBEREITUNG

Halten Sie Ihrem Kind den Wasserball nicht direkt über das Gesicht, der große Ball kann bedrohlich wirken. Zeigen Sie den Ball vor jedem Spiel auf Höhe der Füßchen – schon nach kurzer Zeit freut es sich beim Anblick auf das Spiel.

- Legen Sie für die folgenden Spiele einen Wasserball mit etwa 30 cm Durchmesser bereit. Blasen Sie den Ball nicht zu prall auf und befestigen Sie ihn an einer etwa 15–20 cm langen, möglichst reißfesten Schnur.
- Das Baby liegt auf dem Rücken. Legen Sie eine Hand zur Unterstützung flach unter den Po Ihres Neugeborenen, so kann es in den ersten Wochen seine Beinchen leichter nach oben heben.
- Jetzt können Sie den aufgeblasenen Wasserball an der Schnur gegen seine Fußsohlen halten – nicht darüber! Beobachten Sie, wie Ihr Kleines auf den Kontakt reagiert: Stößt es mit den Füßchen gegen den Ball und setzt den großen Gegenstand so in Bewegung?
- Anfangs wird Ihr Kind eher zaghaft gegen den Ball treten, später immer lebhafter, und sich dabei freuen: „Ich habe es alleine gemacht.“

Halten Sie die Beinchen so, dass Sie die Fußsohlen des Kindes gegen Ihre Handinnenflächen drücken können, dadurch können Sie das Kind zu aktiver Bewegung stimulieren. Beugen Sie mal das eine, dann das andere Bein und drücken es sanft gegen den Bauch des Kindes. Führen Sie die Bewegung langsam aus und achten Sie auf den Gegendruck des Kindes.





Strampelverse

*Die Maus hat rote Röckchen an,
damit sie besser tanzen kann.
Sie tanzt damit nach Dänemark,
denn Tanzen macht die Beine stark.*

*Die Maus hat rote Handschuh an,
damit sie besser rudern kann.
Sie rudert bis nach Dänemark,
denn Rudern macht die Arme stark.*

(Nach Janosch)



Guten Morgen

*Guten Morgen, ihr lieben Beinchen.
Wie heißt ihr denn?
Ich heiße Hampel!
Ich heiße Strampel!
Ich bin das Füßchen Tu-nicht-gut!
Ich das Füßchen Übermut!*

*Tu-nicht-gut und Übermut
gehen auf die Reise.
Patschen durch die Sümpfe,
nass sind Schuh und Strümpfe.
Schaut die Mutti (der Vati) um die Eck',
laufen alle beide ganz schnell weg.*

*(Beinchen einzeln schütteln)
(Fußsohlen streicheln oder küssen)*

(Gegen die Handflächen strampeln lassen)

*(Papier, Frotteeläppchen, Windel oder
Seidentuch auf das Gesicht des Kindes
legen und langsam wieder abziehen.)
(„Kuckuck, da sind sie wieder!“)*

(Paula Dehmel)

BOINK
BOINK



STRAMPELN MACHT
SPASS!



Strampellied

*Ich fahr mit meinem Fahrrad durch's schöne, weite Land.
Ich radel von den Alpen bis hin zum Nordseestrand.*

*Mal muss ich kräftig treten, mal geht's von ganz allein.
Am Abend werd ich müde vom vielen Stampeln sein.*

Klingelingeling ...

(Melodie: „In einem kleinen Apfel“)

Auch zu diesem Lied lässt es sich temperamentvoll strampeln.



10. „Spiele in Bauchlage“

Viele Babys genießen es von Anfang an auf dem Bauch zu liegen, bei anderen Babys muss man den Spaß daran erst wecken. In Bauchlage trainiert es seine „Krabbelmuskeln“. Auch die Muskulatur zum Heben des Kopfes wird gestärkt. Bitte lassen Sie Ihr Baby in Bauchlage nicht unbeaufsichtigt. Es ist sehr anstrengend. Nach kurzer Zeit ist Ihr Baby müde und Sie drehen es wieder zurück in Rückenlage.

Sie können Ihrem Kind die Sache erleichtern, indem Sie ihm Ihren Arm oder ein aufgerolltest Badehandtuch unter die Brust legen. Liegt Ihr Baby gut, so drücken Sie seinen Po sanft auf die Unterlage und streicheln mit der anderen Hand seinen Rücken. Viel Spaß macht es, wenn Sie sich bäuchlings vor das Kind legen und es anschauen oder ihm ein Spielzeug reichen. Singen oder sprechen Sie dazu nach der Melodie von „Bruder Jakob“.



Wo ist denn ...

*Wo ist denn die An-na? Wo ist denn die An-na?
Wo bist du? Wo bist du?*

*Wie geht's dir denn heu-te? Wie geht's dir denn heu-te?
Hof-fent-lich recht gut! Hof-fent-lich recht gut!*

(Melodie: „Bruder Jakob“)



11. „Lieder“

Durch häufiges Wiederholen und Singen der Lieder und Reime vermitteln Sie Ihrem Baby ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.



Kleine Schnecke

*Kleine Schnecke, kleine Schnecke,
kriecht herauf, kriecht herauf.
Kriecht wieder herunter, kriecht wieder herunter,
kitzelt Dich am Bauch, kitzelt Dich am Bauch.*

*Kleiner Käfer, kleiner Käfer,
fliegt vorbei, fliegt vorbei.
Zeigt Dir seine Punkte, zeigt Dir seine Punkte:
Eins, zwei drei. Eins, zwei, drei.*

*Kleine Fische, kleine Fische,
schwimmen rauf, schwimmen rauf.
Schwimmen wieder runter, schwimmen wieder runter,
schnapsen Dich am Bauch, schnapsen Dich am Bauch.*

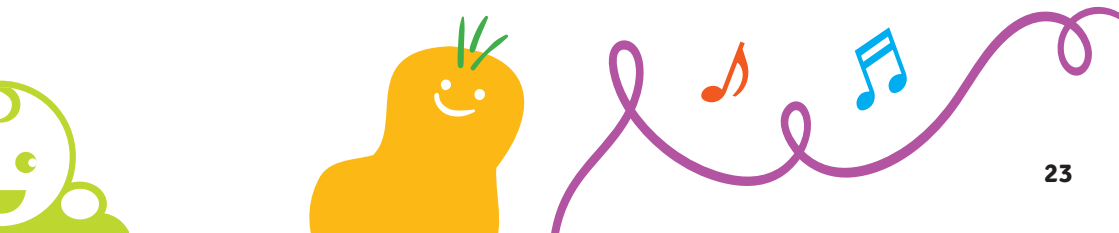
*Kleiner Hase, kleiner Hase,
hüpft herauf, hüpft herauf.
Hüpft wieder herunter, hüpft wieder herunter,
streichelt Deinen Bauch, streichelt Deinen Bauch.*



Ei wie langsam kommt die Schnecke von ihrem Fleck

*Ei wie langsam, ei wie langsam kommt die Schnecke von ihrem Fleck.
Sieben lange Tage braucht sie von dem ein ins andere Eck.*

*Ach wie würd ich schneller laufen, wenn ein kleine Schnecke ich wär.
Ach wie würd ich schneller laufen, wenn ein kleine Schnecke ich wär.*





Wir sind für Sie da.

Frühe Hilfen
Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg

Tel.: 02452 135118 oder 02452 135147
fhkhs@kreis-heinsberg.de



Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg
www.fhkhs.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



kinderstark
NRW schafft Chancen



gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend