



*Kuschelig*

TROTZ CORONA

*schön*



Spielideen und Anregungen  
für die Zeit im ersten Lebensjahr



Caritas Familienzentrum



familienzentrum.caritas



## Liebe (werdende) Eltern,

In dieser außergewöhnlichen Zeit fühlen sich werdende und frischgebackene Eltern mit Ihren Sorgen, Fragen und dem neuen Alltag allein. Gerade im ersten Lebensjahr, möchte man sich über all diese nie dagewesenen Momente mit anderen Eltern austauschen oder mit einer Fachkraft beraten.

Das Caritas Familienzentrum möchte mit dieser Broschüre einen kleinen Teil zur Entlastung beitragen. Daher haben wir für Euch kreative Spiel- und Bastelideen sowie aktive und musikalische Anregungen zusammengestellt, die Euch und Euren Babys Abwechslung und Spaß bringen sollen. Weiterhin haben wir euch die häufigsten Fragen, die uns normalerweise in den Baby- und Krabbelgruppen gestellt werden, kurz und knapp beantwortet.

Solltet ihr andere Fragen oder Sorgen haben, die euch momentan beschäftigen, dann könnt ihr euch natürlich telefonisch im Familienzentrum beraten lassen. Wir wünschen Euch eine wunderschöne, kuschelige Zeit mit Euren Babys und freuen uns, wenn sich die Türen des Familienzentrums wieder öffnen und wir gemeinsam und in „echt“ miteinander spielen, singen und uns austauschen können.

Sarah & Franz

Team Caritas Familienzentrum



## Kniereiter, Lieder & Massagereime

### **Kleine Schnecke** (Melodie: „Bruder Jakob“)

Kleine Schnecke, kleine Schnecke,  
krabbelt rauf, krabbelt rauf,  
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder  
runter,  
kitzelt deinen Bauch, kitzelt deinen Bauch.

...kitzelt deinen Fuß. ...kitzelt deine Hand  
...kitzelt deine Nas.

*Die Hand ist bei diesem Fingerspiel unsere  
Schnecke. Sie kriecht ganz langsam über  
den Körper des Kindes, bis sie zum Schluss  
auf dem Bauch landet und dort das Kind  
kitzelt.*

### **Schiffchen**

Fährt ein Schiffchen übers Meer,  
schaukelt hin und schaukelt her. (leicht hin und her  
schaukeln)

Kommt ein kleiner Wind (das Kind leicht anpusten)  
fährt das Schiff geschwind. (etwas mehr schaukeln)

Kommt ein großer Wind daher,  
schaukelt Schiffchen immer mehr. (Noch mehr  
schaukeln)

Kommt ein großer Sturm, (Kind stark anpusten)  
fällt das Schiffchen um! (Kind leicht zur Seite kippen)

Das Baby liegt auf den angewinkelten Beinen von  
Mama/Papa oder auch bäuchlings auf einem  
Gymnastikball

### **Hampel & Strampel**

Hallo ihr Beine,  
wie heißt ihr denn? (*über die Beine streicheln*)  
Ich heiße Hampel, (*ein Bein bewegen*)  
und ich heiße Strampel! (*das andere Bein  
bewegen*)

Ich bin das Füßchen Tu-nicht-gut,  
und ich das Füßchen Übermut! (*Füße krabbeln*)  
Tu-nicht-gut und Übermut gehen auf die Reise.

(*mit den Beinen Laufen/Rad fahren*)  
Patsch durch alle Sümpfe, (*nach unten  
„patschen“*)

nass sind Schuh und Strümpfe. (*Füße  
ausschütteln*)

Und schaut die Mama um die Eck',  
(Mama/Papa halten Ausschau)

...laufen beide ganz schnell weg.

### **Radeln**

Die Maus hat rote Strümpfe an,  
damit sie besser radeln kann.  
Sie radelt bis nach Dänemark,  
denn radeln macht die Waden stark.

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

*Jeweils mit den Beinchen „Fahrrad  
fahren“ bzw. mit den Ärmchen leichte  
Ruderbewegungen machen*

## Wie das Fähnchen

Wie das Fähnchen auf dem Turme  
Sich kann drehen bei Wind und Sturme  
So soll sich mein Händchen drehen  
Das ist lustig anzusehen.

(eine Hand nach oben strecken und hin und her drehen)

Mit den Händen kann man winken,  
mit der rechten und der linken.

Wenn man sie zusammenpatscht, machen beide klatsch,  
klatsch, klatsch.

(zweite Hand dazu und zusammenklatschen)

Und was ist mit deinen Füßen,  
ja die möchten auch mal grüßen,  
Fuß grüß links- fuß grüß rechts, ja das macht ihr gar nicht  
schlecht, (beide Füße hin und her bewegen und

## Die Krabbe

Es krabbelt am Füßchen,  
es kitzelt an den Knien,  
da kribbelt die Krabbe -  
wo krabbelt sie hin?

Zum Mündchen, zum  
Öhrchen  
und über die Backen:  
Sie will ja dem Kindlein  
die Nasenspitz zwacken.

*Die kleine Krabbe ist mit allen  
Fingern einer Hand  
unterwegs. So kann sie  
streicheln, kitzeln und  
schließlich zwacken.*

## Uhrenlied (Knireiter)

Große Uhren machen tick-tack, tick-tack,  
(langsames hin- und herwiegen)  
kleine Uhren machen ticke-tacke, ticke-tacke,  
(etwas schnelleres hin- und herwiegen)  
und die kleinen Taschenuhren ticke-tacke,  
ticke-tacke, (ganz schnelles hin- und  
herwiegen)  
und die Turmuhr die macht ding-dong, ding-  
dong,  
und die Kuckucksuhren macht kuckuck-  
kuckuck,  
und der Wecker macht .... rrrrrrr (Kind  
kitzeln)

## Zehn kleine Zappelmänner

*Die Finger beider Hände passend zum Text  
bewegen*

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  
ringsherum,  
zehn kleine Zappelmänner, die sind gar  
nicht dumm.

Zehn kleine Zappelmänner spielen gern  
Versteck,  
zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal  
weg.

Zehn kleine Zappelmänner sind nun wieder  
da,  
zehn kleine Zappelmänner rufen laut: Hurra!

## **So tappt der Bär**

*Massagereim für den Rücken oder die Füßchen*

So tappt der Bär den Berg hinauf, so tappt er wieder runter (mit der flachen Hand leicht auf den Rücken klopfen).

So hüpfet der Frosch den Berg hinauf, so hüpfet er wieder runter (mit den Fingern auf dem Rücken hüpfen).

So kriecht der Schnecke den Berg hinauf, so kriecht er wieder runter (mit einem Finger am Rücken entlang Kriechen).

So schleicht die Katze den Berg hinauf. So schleicht sie wieder runter (mit Finger eine Schlangenlinie zeichnen)

## **Spielideen**

### **Baby im Raum**

Mit dem Baby auf dem Arm einen Rundgang durch die Wohnung machen und alles beschreiben; dabei immer wieder das Baby vorsichtig heben und senken (Köpfchen gut stützen). Sein Gehirn beginnt schon zu lernen, wie sich der Körper in alle Richtungen bewegt.

### **Babys Mimik spiegeln**

In die Augen schauen und den Blick oder auch Zwinkern nachahmen oder auch langsam die Zunge rausstrecken. Euer Baby versucht bereits Gesichter zu lesen und wird euch nach einige Zeit nachahmen.

### **Licht & Schatten**

Das Baby so hinlegen, das es aus dem Fenster schauen kann, z.B. auf einen Baum mit Blättern, oder auf eine Wand, an der Sonnenlicht reflektiert wird

### **Blätterscheln**

Eine Picknickdecke auf einer Wiese im Wald oder Park ausbreiten und den wunderbarsten Geräuschen lauschen: knackende Stöckchen, raschelnde Blätter, quietschende Grashalme, zwitschernde Vögel...lauschen und genießen

### **Ball am Schnürchen**

Eine Schnur an einem Wasserball befestigen und das Baby mit Händen und Füßen spielen lassen

## Entdeckerkörbchen

Kleine Körbchen mit verschiedenen Materialien und Dingen bestücken, z.B. nach Farben, Geräuschen



## Zappeldinger

Über dem Bett oder Krabbeldecke hängt eine Leine mit unterschiedlichen Dingen, nach denen das Baby greifen kann, z.B. Schwamm, Tücher, Söckchen, Rassel, Holzringe...

## Bastelideen

### Spieltrapez bauen

mit austauschbaren Materialien bestücken



Selbermachen *Quelle: ELTERN- Zeitschrift*



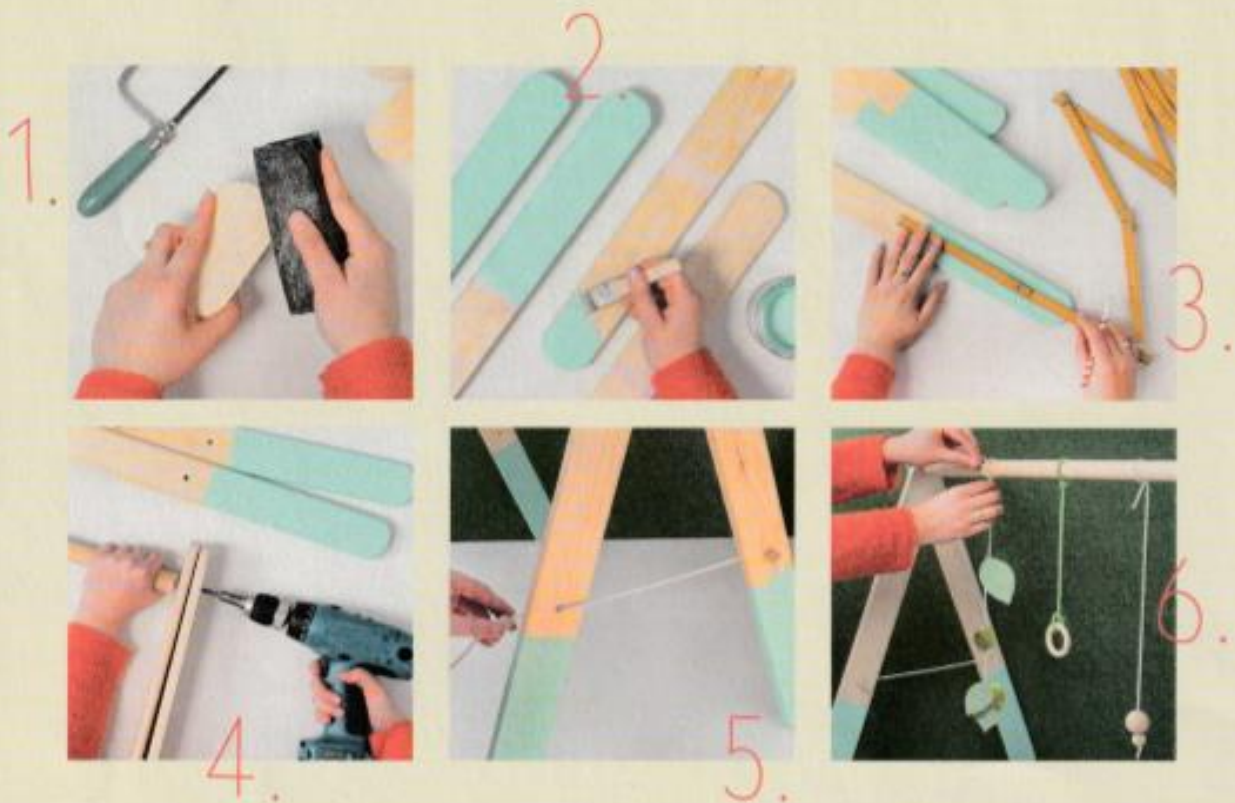
### Das braucht man

4 abgerundete Holzplatten (je 75 cm),  
1 Rundholzstab (70 cm), 2 lange Holzschrauben,  
Zollstock, Laubsäge, Bleistift, Schleifpapier,  
dünne Kordeln, Holzkugeln, Acrylfarbe, Pinsel,  
Gardinenholzringe, Filz oder Kunst-  
lederreste, Bohrmaschine, Akkuschauber

Babys lutschen gern auf allem rum.  
Damit das ungefährlich ist, für die Farbe  
Acrylfarbe auf Wasserbasis verwenden.  
Die ist auch für Kinderspielzeug geeignet.

### Und so geht's

1. Die Ecken aller vier Latten mit einer Laubsäge abrunden. Das Schleifpapier um ein Stück Holz wickeln und alle Kanten schön glatt schleifen.
2. Holzplatten mit Acrylfarbe und Pinsel bemalen. Holzkugeln und Rundholzstab verzieren.
3. In jede Leiste zwei Löcher bohren: ein größeres Loch bei 28 cm, durch das die Schnüre für die Abstandhalter gefädelt werden. Am anderen Ende bei 7 cm ein kleines Loch bohren.
4. Jeweils zwei Bretter übereinanderlegen. Den Rundstab von unten gegen das kleine vorgebohrte Loch drücken und mit einer langen Holzschraube alle drei Elemente verschrauben. Für das Halten ist eine zweite Person gut. Die anderen beiden Latten am anderen Ende festschrauben.
5. Nun jeweils eine dünne Kordel durch die beiden übereinanderliegenden Latten fädeln. Auf beide Enden der Kordel jeweils eine kleine Holzperle auffädeln und fest verknoten.
6. Nun Holzperlen, Glöckchen, Holzringe auffädeln und an die Stange knoten. Aus Stoffresten Blätter ausschneiden und an ein Band nähen. Je abwechslungsreicher die Formen und Materialien sind, desto interessanter für das Baby.



UMSETZUNG • FOTOS: Jutta Tramm/Studio Teng Teng

## Rassel oder Greiflinge herstellen

- Knöpfe oder Deckel (Loch rein bohren) auf eine Schnur fädeln und fest verknoten
- Bunte Bänder an Holzringe kneten



littlebighearts



Etsy.com

## Sockenwürmchen herstellen

Socke mit Watte füllen, mit Garn oder Gummis abbinden und dann verzieren



livingathome



livingathome

## Tücher-Boxen

Bunte Tücher in leere Taschentuchboxen füllen

## Fußabdrücke gestalten

Mit Fingermalfarben oder aus Salzteig (2 Tassen Mehl, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Salz)



mirandawilliams

## Fotoalbum erstellen

Mit Meilensteinkarten die Entwicklung eurer Babys festhalten; fotografiert immer am selben Ort (z.B. auf einem Sessel) oder mit demselben Gegenstand (z.B. Kuscheltier), damit ihr sehen könnt, wie es von Monat zu Monat wächst



## Häufige Fragen in der ersten Zeit mit Baby

**Wenn mein Baby weint und ich gehe immer zu ihm und gebe ihm, was es braucht, verwöhne ich es dann? Soll ich mein Baby schreien lassen?**

Ab dem Moment, in dem ihr Euer Baby im Arm haltet, möchten die meisten Mitglieder der Verwandtschaft Anteil an eurem Alltag haben und ihre Erfahrungen mit einbringen. Leider sind diese gut gemeinten Ratschläge oft nicht zeitgemäß, sodass sie als äußerst störend aber auch verunsichernd empfunden werden. Hier die Klassiker:

„Du verwöhnst dein Kind, wenn du es bei jedem Pieps hochnimmst.“, „Früher hat man das so und so gemacht. Das hat uns auch nicht geschadet.“, „Wie lange willst du es denn noch mit dir herumtragen? Das gewöhnt sich noch an das ständige Schaukeln“, „Du darfst nicht immer gleich die Brust geben, wenn es weint. Sie muss doch mal lernen, sich zu gedulden“ „Lass dir doch nicht auf der Nase herumtanzen“

**Es ist nicht möglich, ein Baby mit zu viel Nähe, Aufmerksamkeit und Liebe zu verwöhnen!**

- ★ Verwöhnt werden kann ein Kind später nur mit materiellen Dingen (Zeug statt Zeit)
- ★ Ein Baby verlangt nur das, was es braucht, ist dies erfüllt, ist es auch zufrieden
- ★ Babys, deren Weinen ignoriert wird, werden passiv und können keine Form der sozialen Zuneigung (Empathie) ausbilden; sie geben schlicht und einfach auf
- ★ Es glaubt, „die Welt ist unzuverlässig, niemanden ist für mich da, ich kann mit meinem Verhalten nichts bewirken, ich bin wertlos und unwichtig“
- ★ Babys, auf deren Weinen sofort und beständig liebevoll beantwortet wurde, entwickeln frühzeitig andere Kommunikationsformen, um ihre Bedürfnisse zu vermitteln
  - ☆ Es glaubt „die Welt ist ein guter Platz, ich fühle mich geliebt und umsorgt; wenn ich weine kommt jemand; ich bin wichtig und stark; ich kann in meine Umgebung vertrauen“
- ★ **Kein Baby versucht, seine Eltern zu manipulieren oder Machtkämpfe auszutragen**
- ★ Es ist ein Irrglaube, dass ein Baby lernen muss, einen Teil seiner Zeit allein zu verbringen, um Unabhängigkeit zu entwickeln
- ★ Weich sein, wütend sein, traurig sein, nach Aufmerksamkeit verlangen sind keine schlechten Eigenschaften!



Emotionales Verwöhnen, Feinfühligkeit, promptes Reagieren und Begleiten beim Weinen (später auch beim Wütend sein) führt NICHT zu egoistischen Menschen!

**Das Gegenteil ist der Fall: das Urvertrauen wird gestärkt, ein positives Selbstbild entwickelt, eure Bindung wird gestärkt. All das ist der Grundstein, um sich abzulösen und seine Umwelt selbstständig zu entdecken. Es sind also vollkommen normale Schritte und Phasen in der Persönlichkeitsentwicklung- heißt: ein weinendes oder auch wütendes Kind, dass nach Nähe verlangt, muss dieses Verhalten nicht aberzogen bekommen**

## Warum schläft mein Baby nicht durch?

Nichts verunsichert junge Eltern mehr als die Frage nach dem Schlafverhalten ihres Babys, da in dieser Frage immer auch etwas die Bewertung meines Könnens als Mutter liegt. Als würde das Durchschlafen des Babys bedeuten, seine Eltern machen ihren „Job“ richtig. Die Erwartung des Durchschlafens führt leider häufig zu großen Konflikten der Eltern, die zum Teil auch wütend auf ihr Baby werden, wenn es bis Ende des ersten Lebensjahres nicht durchschläft. Das ist natürlich fatal und belastet die Bindung zwischen Eltern und ihrem Kind. Aus dem Grund ist es hilfreich, folgende Fakten über den Babyschlaf zu kennen:

- ★ Durchschlafen bei einem Baby meint in Etwa 5 Stunden am Stück; mehrere Stunden am Stück zu schlafen ist ein allmählicher Prozess

Es wird immer wieder Veränderungen im Schlafverhalten geben

Die Anzahl der Schlafstunden am Tag und in der Nacht variieren häufig

Alles, was dem Baby hilft, ruhig zu werden, darf ausprobiert werden: Tragen, Wippen, Stillen, Singen, Summen, leise Musik, Tragetuch, Erzählen...

WICHTIG: sich nicht stressen lassen und einen für alle entspannten Weg wählen, um nachts zur Ruhe zu kommen

- ☆ Die Schlafsituation muss für alle befriedigend sein und kann immer wieder verändert werden (Familienbett, Matratze neben dem Babybett, Beistellbett, Schlafcouch), Hauptsache alle bekommen genügend Schlaf
- ☆ Schlafen, wenn das Baby schläft; sich also tagsüber dazu legen und den Haushalt sein lassen (der wartet 😊)
- ☆ Während das Baby noch nicht abgelegt werden kann oder sich einschlafstillt, etwas Entspannendes für sich tun (Hörbuch, Musik, Buch, Tee, Tablet, Gesichtsmaske...)
- ☆ Die Zeit genießen, in der das Baby neben/auf einem schlummert und dieses Gefühl für immer in seinem Herzen einschließen <3

- ★ Der wachsende Körper und das sich vernetzende Gehirn brauchen dringend Kalorien. Gerade nachts braucht es wertvolle Zucker und Fette aus der Muttermilch und natürlich Nähe und Kuscheleinheiten, damit der Verdauungsapparat diese Stoffe entspannt verarbeiten kann. Der sicherste Schlafplatz für einen Säugling ist nah seiner (stillenden) Mutter (natürlich auch neben dem Papa, wenn er für die Flaschengabe zuständig ist)
- ★ Stillende Babys wachen im Schnitt alle 2 bis 3 Stunden auf, manchmal auch öfters!
- ★ Der leichte Babyschlaf stellt sicher, dass es ihm körperlich gut geht (Hunger, volle Windel) und sorgt dafür, dass er nicht in zu tiefe Schlafphasen fällt (Schutz vor dem Plötzlichen Kindstod)
- ★ Bei den meisten Kindern dauert es 1 ½ bis 3 Jahre, dass sie „erwachsene“ Schlafmuster entwickeln
- ★ Für Euch als Eltern ist es daher hilfreich, sich von dem vermeintlichen „Ideal“ des um 19.00 Uhr schlafenden Babys zu verabschieden und sich so gut wie möglich auf den jeweiligen Rhythmus einzustellen!

## *Wann und wie beginne ich mit der Beikost?*

**Der Zeitpunkt, wann ein Baby Interesse an Nahrung zeigt, ist individuell. Essenlernen sollte dabei stets als sinnliches Vergnügen gesehen werden, denn es geht nicht um die gegessenen Mengen, sondern um die freudige Erwartung des Speiseplans. Mit dem Essen sollte ein Baby also spielen dürfen, im Sinne von matschen, zerdrücken, befühlen, anlecken, denn die Fingerkuppen, die Lippe und Zunge sind in diesem Alter äußerst sensibel und lernbereit.**

## **Bereitschaft des Babys für Beikost**

Es gibt nicht DEN Zeitpunkt, um mit der Beikost zu starten; auf folgende Zeichen sollte aber geachtet werden:

- ★ Kopf kann aufrecht gehalten werden
- ★ kann sich allein vom Rücken auf den Bauch drehen (dann kann es auch Speisen im Mund gut mit der Zunge bewegen-- beide Entwicklungen verlaufen parallel)
- ★ Zungenstoßreflex hat nachgelassen; erste Kaubewegungen beginnen
- ★ winziges zerdrücktes Bananenstück auf Zunge geben: schiebt es die Zunge heraus, ist es noch nicht bereit, zieht es sie zurück, kann mit Beikost begonnen werden
- ★ kann mit wenig Unterstützung im unteren Rückenbereich stabil sitzen
- ★ kann Essen selbstständig zum Mund führen

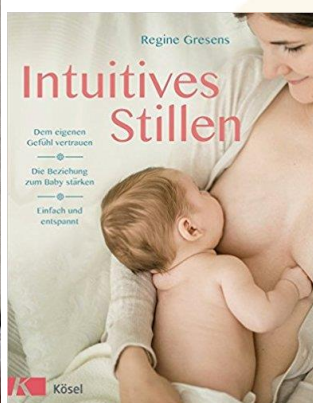
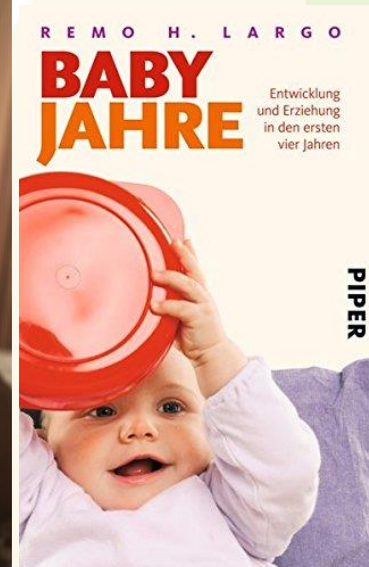
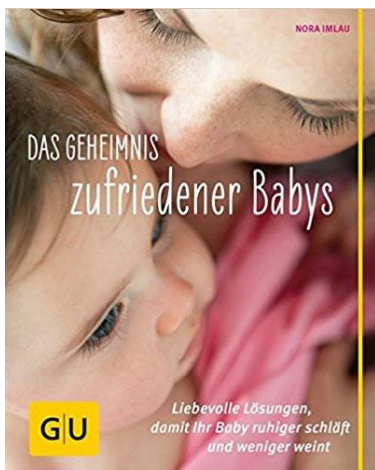
# Kuschelig schön - Trotz Corona

- ★ Vertrauen ins Kind; es spürt, was es braucht (Hunger und Sättigung werden intuitiv gespürt)
- ★ Kind nimmt sich etwas vom Angebot; hat es keinen Appetit, wird es auch nicht überredet („Ein Löffelchen für Papa...“)
- ★ Manche Kinder nehmen ihre benötigte Kalorienmenge über viele kleine Mahlzeiten am Tag zu sich, andere brauchen nur drei größere
- ★ Dreht das Kind den Kopf weg oder öffnet den Mund nicht mehr, sollte eine Pause gemacht werden → nach der Pause kann man noch etwas anbieten, falls es dann nichts mehr möchte, sollte das akzeptiert werden, auch wenn die gegessene Portion noch so klein war
- ★ Die Mengen- und Altersangaben auf den Gläschen sollten keinesfalls als Maßstab genommen werden

- ★ Am besten beginnt man mit einem verdünnten Brei (z.B. Kürbis, Pastinake oder Süßkartoffel), nach einer Weile wird der Brei immer fester (z.B. mit Kartoffel und Karotte kombiniert)
- ★ Manche Babys mögen aber lieber vorgekochte Stückchen (Fingerfood), die sie selbst greifen können
- ★ Stillen/ Flaschenfütterung wird nach Bedarf weitergeführt (Hauptnahrungsquelle)



## Buchempfehlungen



Julia Dibbern „Verwöhn dein Baby nach Herzenslust“- Beltz, Nora Imlau „Schlaf gut Baby“, „Das Geheimnis zufriedener Babys“- GU Verlag, Susanne Mierau „Geborgen Wachsen“- Kösel, Remo H. Largo „Baby Jahre“ PIPER, Nora Imlau „Mein kompetentes Baby“- Kösel, Nicola Schmidt „Artgerecht“- Kösel, Regine Gresens „Intuitives Stillen“- Kösel, Anne



*Foto*

*Willkommen*

*Name:* \_\_\_\_\_

*Datum:* \_\_\_\_\_





Caritas Familienzentrum

Kochstraße 15a, 03050 Cottbus

0355/48 66 66 16

familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de

www.caritas-cottbus.de

