

JA zum Baby

SCHWANGERSCHAFT

Kommunikation ist
(fast) alles



PERFEKT VORBEREITET

So kommt Ihr Liebling
gesund durch den Winter

RICHTIGER SCHLAF

Für die Entwicklung
ganz wichtig



LIEBE

IST DIE BASIS FÜR EINE
OPTIMALE ENTWICKLUNG

NAMENSSUCHE

Unsere Hitliste als
Hilfestellung für Sie



Liebe ist die Basis



... für Bindung und Entwicklung

Wenn die Mami glücklich ist, ist auch das Baby zufrieden – und umgekehrt. Wie Sie mit Ihrem Baby besondere Stunden voller Glück erleben und es gleichzeitig dabei auf wohlthuende Weise fördern, das hat unsere Autorin Christina Hauptmann auf den nächsten Seiten für Sie zusammengestellt

Eine innige Bindung zwischen Baby und Mutter/Vater ist die wichtigste Basis für die gesunde Entwicklung der Kleinen. Mit Mami oder Papi kuscheln, etwas vorgelesen oder vorgesungen zu bekommen, gemeinsam spielen und etwas erleben stärkt das kindliche Selbstvertrauen, gibt ihm Sicherheit und Kraft, die Welt zu erobern. Denn bei aller Förderung, die Ihnen für Ihr Baby wichtig ist, denken Sie daran: Liebe ist das A und O für Babys gesunde Entwicklung. So schreibt es Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther in seinem Buch „Kinder gezielt fördern“ (Verlag GU). Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Kinder! „Dieser intensive Kontakt ist viel

wichtiger als die gezielte Förderung der Intelligenz mit fabelhaftem Lernmaterial und pädagogisch wertvollem Spielzeug“, so Gerald Hüther. Zeit miteinander zu verbringen macht Kinder und Eltern glücklich.

Yoga mit dem Baby

Yogaübungen sind abwechselnd meditativ, entspannend, dynamisch, kräftigend, heilend und bewegend. Was viele noch nicht wissen: Yoga geht auch mit Baby oder Kleinkind! Während die Mama für ihren Kör-

Gemeinsam Kraft schöpfen

per und ihre Seele Gutes tut, hat auch das Baby etwas davon. Es wird spielerisch und einfach in die Übungen integriert, es spürt Mamas Atem und ihre Ruhe. Das Baby wird dabei auch ganz ruhig – Mutter und Kind finden wohlthuenden Ausgleich vom Alltag und große Entspannung. Yoga mit Baby vertieft die innige Beziehung zwischen Mutter und Kind auf eine ganz besondere Weise. Es unterstützt zusätzlich Babys ganzheitliche Entwicklung, stärkt Rücken

und Wirbelsäule, fördert die Verdauung und soll sogar helfen, dass Babys besser schlafen. Lydia Strewe, zertifizierte YogaKids-Lehrerin im oberfränkischen Rödental, ist überzeugt, dass Yoga bei Babys auch gegen Quengeln und Weinen helfen kann: „Wir hatten einmal ein Schreikind in der Stunde, die Mama wollte abbrechen. Ich riet ihr, so zu atmen, wie ich es ihr beigebracht hatte, und innerhalb einer Minute beruhigte sich das Kind – allein durch Mamas Atmen, ganz ohne Worte.“

Eine gute entspannende Übung für zu Hause sei das Meditieren im Gehen – gemeinsam mit dem Baby im Arm. „Laufen Sie langsam durch Wohnung oder Garten, atmen Sie mit jedem Schritt langsam ein und dann wieder aus, also: Schritt – einatmen, Schritt – ausatmen“, erklärt die Yogalehrerin.

Kleine Kinder sind in den Augen von Lydia Strewe sowieso die geborenen Yogis. „Im Gegensatz zu uns Erwachsenen sind sie in ihren Bewegungen noch frei – sie können zum Beispiel ohne Mühe am großen Zeh lutschen oder die Füße hinter den Kopf bringen.“

Infos zu „Baby-Yoga“ gibt es in Yoga-Studios in ihrer Umgebung. Auch gibt es Bücher für glückliche und entspannte Übungseinheiten zu Hause: z. B. „Yoga für Mutter und Baby, Julie Llewellyn-Thomas, Südwest Verlag (Taschenbuch).

Mehr zur Wirkung von Yoga auf Mutter und Kind erfahren Sie auf der Homepage von Lydia Strewe:

www.yogakids-oberfranken.de

Die Babymassage

Bei der Babymassage erfährt Ihr Baby (zusätzlich zu Ihren täglichen Liebkosungen) große Sicherheit und Geborgenheit. Zwischen Mutter und Kind kann dabei ein besonderes Gefühl von Zusammengehörigkeit und Halt entstehen,

Fotos: Nathan Allred / fotolia – privat



Lydia Strewe zeigt hier mit Söhnchen Elia (19 Monate) die „Rückenrolle“. Dabei wird der untere Rücken der Mutter gestärkt, und durch den Druck des Kindes auf die Beine werden auch die Bauchorgane der Mama leicht massiert. „Mein Sohn ist ausgeglichen und ruht in sich – dank Baby-Yoga.“

Was wird bei Ihrem Baby bei Baby-Yoga gefördert:

Durch sanfte Bewegungen und das Gefühl des Angenommen- und Aufgehobenseins wird seine ganzheitliche Entwicklung positiv beeinflusst

hen, das Babys gesamte Entwicklung positiv beeinflusst. Baby-massage ist etwas für Körper und Seele. Während der Massage kommt Ihr Kind zur Ruhe und kann tief entspannen, eventuell lassen sich damit auch Schlafprobleme in den Griff bekommen. Die Sinne können sich besser entwickeln, der Aufbau der Selbstheilungskräfte wird vorangetrieben und somit das Immunsystem gestärkt. Darüber hinaus unterstützt sie den Aufbau der Muskulatur,

Anzeige

Homöopathisch und zuckerfrei



Keine Tränchen beim ersten Zähnchen.

Osanit Kügelchen bei unangenehmen Zahnungsbeschwerden.

Osanit ist homöopathisch und wegen seiner bewährten Zusammensetzung gut verträglich und gleichzeitig zahnfreundlich durch Xylit.

Osanit: beruhigt und lindert den Schmerz mit der Heilkraft der Kamille.



www.Osanit.de

OSANIT®, zuckerfrei, homöopathisches Arzneimittel zum Einnehmen gegen Zahnungsbeschwerden. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete entsprechen den homöopathischen Arzneibildern. Dazu gehören: Zahnungsbeschwerden bei Säuglingen und Kleinkindern. Gegenanzeigen: Sind nicht bekannt. Nebenwirkungen: Sind nicht bekannt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Zeppenfeldt Pharma GmbH**, 79540 Lörrach. PZN – 1296824