

ELTERNBRIEF BAD NAUHEIM

0 bis 6 Monate

Familie Mustermann
Maja Mustermann
Musterstraße 10
61231 Bad Nauheim



E.v.A. - Elternbegleitung von Anfang an
Johannisstraße 5 | 61231 Bad Nauheim
Telefon: (0 60 32) 938 7442
eva.land@bad-nauheim.de | www.eva-bn.de



KIKS UP
Zanderstraße 26 | 61231 Bad Nauheim
Telefon: (0 60 32) 704 739
info@kiksup.de | www.kiksup.de

Liebe Familie Mustermann,

E.v.A. und KIKS UP gratulieren Ihnen zur Geburt Ihrer Tochter Maja. In den kommenden Jahren möchten wir Sie als Mama und Papa von Maja mit diesen Elternbriefen begleiten, Ihnen Ideen und Tipps geben, Sie unterstützen, Ihnen Mut in Ihrer Rolle als Eltern machen und Sie entlasten. Etwa zweimal pro Jahr stellen wir interessante Informationen zusammen, worauf Sie bei der Erziehung von Maja achten sollten, geben Bewegungstipps und liefern Anregungen zur Ernährung Ihres Kindes. Diese drei Themen entsprechen den Säulen von KIKS UP, dem Präventionsprogramm aus Bad Nauheim. Die Inhalte der einzelnen Elternbriefe orientieren sich immer am Alter von Maja und basieren auf den Ergebnissen aktueller Studien und Untersuchungen.

Wir hoffen, Sie und Maja mit den Elternbriefen auf dem Weg zu einer glücklichen und zufriedenen Familie unterstützen zu können.

Natürlich können Sie uns auch mitteilen, wenn Sie die Elternbriefe nicht mehr erhalten möchten. Ihre Adresse wird dann sofort aus dem Verteiler gelöscht.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr E.v.A. Team

So stärken Sie Maja

Noch sind für Maja Weinen und Schreien die einzigen Möglichkeiten, sich mitzuteilen. Sie möchte Ihnen "sagen", dass sie Hunger oder Durst, Blähungen oder Bauchschmerzen hat oder vielleicht eine neue Windel braucht. Oft möchte sie auch einfach Ihre (körperliche) Nähe spüren.

Schauen Sie nach Maja, wenn sie schreit und nehmen Sie sie in den Arm, sprechen Sie mit ihr. Drücken oder herzen Sie Ihr Kind, denn dadurch wächst in ihr die Sicherheit, beachtet und geliebt zu werden. So entwickeln sich Selbstvertrauen und Lebensfreude, außerdem legen Sie auf diese Weise den Grundstock für eine gesunde und glückliche Entwicklung.

– Liebe

Maja braucht Liebe, und sie braucht die „drei Z“: Zeit, Zärtlichkeit, Zuwendung. Mit Körper- und Blickkontakt sowie direkter Ansprache zeigen Sie Maja Ihre Liebe.

- Sicherheit
Die Nähe zu einer Bezugsperson ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Um sichere Bindungen aufbauen zu können, ist es wichtig für Maja, zu erfahren, dass sie sich jederzeit darauf verlassen kann, dass jemand da ist, wenn sie Hilfe braucht. Gehen Sie also zu ihr, wenn sie weint oder schreit. Ihre körperliche Nähe und Wärme wird sie schnell beruhigen. Gut zu wissen: Sie muss erst lernen, dass sie verlässlich umsorgt wird und dass sie nicht allein ist. Babys kann man noch nicht verwöhnen, und hinter ihrem Schreien steckt keine Berechnung.
- Eltern sein
Achten Sie auch auf sich. Kinder können manchmal auch anstrengend sein, daher ist es wichtig für Sie, Kontakt zu anderen (erwachsenen) Menschen zu halten, um sich auszutauschen.
- Ordnung
Zurzeit fordert Maja einen Großteil ihrer Aufmerksamkeit. Es ist also durchaus normal, wenn im Haushalt das ein oder andere liegen bleibt, das geht anderen Familien genauso. Gut zu wissen: Die Umstellung auf den neuen Alltag mit Kind braucht Zeit, aber sie wird gelingen. Genießen Sie einfach Stunden mit Maja.

So lernt Maja zu genießen

Essen hält Leib und Seele zusammen, lautet ein alter Sinnspruch mit viel Wahrheit. Für Sie bedeutet das, dass Stillen bzw. Füttern mehr ist, als reine Nahrungsaufnahme. Planen Sie deshalb ausreichend Zeit für das Stillen bzw. Füttern in Ihren Tagesablauf ein und geben Sie Maja dabei Nähe und Zuwendung. Versuchen Sie, einen Lebensrhythmus zu finden, der sowohl Maja als auch Ihnen und dem Rest der Familie gerecht wird. Das ist am Anfang nicht immer einfach, aber nach und nach werden Sie zu einem eingespielten Team.

- Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme
Egal, ob Sie Maja stillen oder ob Sie ihr Babynahrung geben, zeigen Sie Maja schon jetzt, dass das Essen Gelegenheit zum Austausch ist. Sprechen Sie während des Essens mit Maja, singen Sie ihr Lieder vor und/oder streicheln Sie Maja z.B. über den Kopf.
- Geschwindigkeit
Menschen sind verschieden. Es gibt Kinder, die essen als Baby schon sehr schnell, andere brauchen viel Zeit. Bitte denken Sie daran: Sie können die Geschwindigkeit von Majas Nahrungsaufnahme nicht verändern, sie können nur Ihren Lebensrhythmus daran anpassen.

So bleibt Maja fit

Nach und nach beginnt Maja, ihre Umwelt mit Armen, Beinen und Augen zu erforschen. Die Bewegungen werden immer stärker und zielgerichteter, so dass sie bald erste Gegenstände greifen und in den Mund nehmen kann. Der Mund ist in dieser Zeit das wichtigste Wahrnehmungsorgan. Sie können die Aktivitäten von Maja unterstützen, indem Sie mit ihr spielen und ihr unterschiedliche Anreize bieten.

- Spielen
Beschäftigen Sie sich mit Maja. Zu Beginn können Sie sie durch die Wohnung tragen und ihr einige wenige optische Reize anbieten - ihr Spiegelbild findet sie z.B. toll. Später macht das "klassische" Kuckuck-Spiel viel Spaß, es fördert z.B. auch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Außerdem können Sie Maja damit zum Drehen anregen.
- Regelmäßige Spaziergänge
Es ist gut für Maja, wenn sie zusammen mit Ihnen viel an der frischen Luft ist. Denn so erfährt sie von Anfang an, dass Bewegung und frische Luft zum Alltag gehören.

Zu den beschriebenen Themen gibt es weitere Kurse, Literatur oder Internetseiten, hier eine kleine Auswahl:

Literatur: Ein Baby will getragen sein; Kösel-Verlag; ISBN: 978-3466344086

Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen; aid; ISBN: 3-8308-0476-8

Babyjahre; Remo L. Largo; Piper-Verlag; ISBN: 978-3-4922-33-194

Kurse: Unter www.kiksup-familie.net finden Sie viele Angebote für Mama, Papa und Maja.

Internet: Eine tolle Internetseite für Eltern: www.starkeeltern.de