

Liebe Mama, lieber Papa,  
 wie schön, dass Sie sich für unsere Challenge interessieren und nach Anregungen und Impulsen für  
 einen bewussten und liebevollen Umgang mit Ihrem Kind suchen. Bitte betrachten Sie diese  
 Challenge auch als genau das: als Anregung und Impuls.  
 Sollten Sie Fragen haben, sich um die Entwicklung Ihres Kindes sorgen oder Unterstützung  
 wünschen, scheuen Sie sich nicht sich zu melden und genau diese auch anzunehmen.  
 Wir sind hier und begleiten Sie gerne ein Stück auf Ihrem Weg des Elternseins.

## 30 Tage Challenge für Mütter und Väter von Babys.

Für einen bewussten und liebevollen Umgang.

1. Singen Sie Ihrem Kind heute ein Lied vor.		
2. Egal was Ihr Baby tut, es will Sie nicht ärgern! Machen Sie sich das heute bewusst!		
3. Machen Sie mit Ihrem Baby heute ein Fingerspiel. Impulse finden Sie weiter unten.		
4. Schenken Sie Ihrem Kind heute –während es wach ist – einen handylosen Tag!		
5. Nehmen Sie sich heute Zeit mit Ihrem Baby zu spielen. Impulse finden Sie weiter unten.		
6. Kuscheln Sie heute ganz bewusst mit Ihrem Baby, mindestens 10 Minuten.		
7. Überlegen Sie sich: Wer könnte Sie unterstützen, damit Sie eine Pause bekommen?		
8. Massieren Sie Ihr Baby heute behutsam. Impulse finden Sie weiter unten.		
9. Schenken Sie Ihrem Kind heute –während es wach ist – einen medienfreien Tag!		
10. Kümmern Sie sich heute um Ihre körperliche Gesundheit! Impulse finden Sie weiter unten.		
11. Entscheiden Sie sich heute in ruhigem Ton mit Ihrem Baby zu sprechen.		
12. Berühren Sie Ihr Baby heute – mindestens 3x – bewusst liebevoll.		
13. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit heute einem geduldigen Umgang. Mit sich selbst und mit Ihrem Baby.		
14. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby heute einen Spaziergang.		
15. Ihr Baby ist auf Sie angewiesen! Reagieren Sie heute so zeitnah wie möglich auf seine Bedürfnisse.		
16. Nehmen Sie Ihr Baby heute auf den Arm und erklären Sie – gern über den Tag verteilt – drei Gegenstände.		

17. Lachen Sie herzlich mit Ihrem Kind.		
18. Berichten Sie heute einer anderen Person, was Sie an Ihrem Kind lieben.		
19. Babys sind Traglinge! Tragen Sie Ihr Kind heute so oft es ihnen möglich ist.		
20. Konzentrieren Sie sich heute darauf Freude zu spüren. Sie dürfen fröhlich sein! Entscheiden Sie sich heute dafür!		
21. Schenken Sie Ihrem Kind beim Stillen oder Füttern heute ungeteilte Aufmerksamkeit.		
22. Seien Sie heute nachsichtig und milde mit sich selbst.		
23. Sagen Sie Ihrem Baby heute: „Ich liebe dich, weil du mein Sohn/meine Tochter bist“		
24. Wickeln ist Stress für das Baby. Seien Sie heute besonders behutsam.		
25. Geben Sie Ihrem Kind heute einen Kuss während es schläft.		
26. Wie soll Ihr Kind sich später an Sie erinnern? Seien Sie heute diese Mutter/dieser Vater. Immer wieder.		
27. Flüstern Sie Ihrem Kind heute ins Ohr, was Sie besonders an ihm/ihr mögen.		
28. Kümmern Sie sich heute um Ihre seelische Gesundheit. Impulse finden Sie weiter unten.		
29. Seien Sie heute BeobachterIn Ihres Kindes und erfreuen Sie sich nach Herzen.		
30. Fokussieren Sie sich darauf, Ihrem Baby heute zu zeigen wie sehr Sie es lieben. Impulse finden Sie weiter unten.		

## Impulse zu Tag 3: Fingerspiele

### Schnecke, Hase, Zwerg und Floh

<b>Text</b>	<b>Aktion</b>
Erst kommt die Schnecke und krabbelt um die Ecke.	Mit den Fingern den Arm hinauf und dann über das Gesicht krabbeln.
Dann kommt der Hase und zwickt dich in die Nase.	An die Nase stupsen.
Jetzt kommt der Zwerg, der klettert über'n Berg.	Mit den Fingern über den Kopf krabbeln.
Nun kommt der Floh und der macht so!	Mit dem Finger über Bauch und Brust stupsen.

### Erst kommt der Bär...

<b>Text</b>	<b>Aktion</b>
Erst kommt der Bär, der geht so schwer.	Finger gehen mit leichtem Druck über den Unterarm.
Dann kommt die Katze mit der weichen Tatze.	Sanft streicheln.
Da huscht dein Mäuschen, sucht ein Häuschen.	Mit den Fingerspitzen, schnell über die Haut fahren und Armbeuge, Ohr und Kinn kitzeln.
Zuletzt hüpf't der Floh und zwickt dich in den Po.	Mit den Fingern öfter auftippen und ganz leicht zwicken.
Dort isst er viele Feigen, tanzt mit Kamelen Reigen,	Hand streicht über den Bauch.
Dann schläft er schließlich ein und aus ist's mit dem Reim.	Hände streichen rechts und links über den Kopf zum Kinn.

## **Die Schnecke im Schneckenhaus**

### **Text**

Die Schnecke sitzt im Schneckenhaus

Und streckt nur ihre Fühler aus.

Sie schwenkt sie hin, sie schwenkt sie her

Und fragt ganz leisen: „Ist da wer?“

### **Aktion**

Mit den Fingern den Arm hinauf und dann über das Gesicht krabbeln.

Die Arme des Kindes über den Kopf strecken.

Arme nach rechts und links schwenken.

An die Nase stupsen.

## **Impulse zu Tag 5: Spiele mit Babys**

Das wichtigste "Spielzeug" sind Sie als Bezugsperson. Ab etwa einem halben Jahr beginnen Babys sich mit Spielzeug im eigentlichen Sinn zu beschäftigen. Grundsätzlich gilt, wie in allen anderen Bereichen auch, Sie kennen Ihr Baby. Beobachten Sie es. Seine Vorlieben, wie viel Anregung tut gut und wann wird es zuviel?

Was sich wann eignet:

- 6 bis 12 Monate: Fühlbilderbücher, Quietschtiere, Stoffbälle, Holzleporellos
- 12 bis 18 Monate: Holzbausteine, Puzzle mit Knöpfen, Bilderbücher, Zieh-Tiere
- 18 bis 24 Monate: Sortierkästen, Puppen zum An- und Ausziehen, Xylofon
- 2 bis 3 Jahre: Dreirad, Verkleidungen, dicke Malstifte, Steckbausteine, Knete
- 3 bis 4 Jahre: Roller, einfache Gesellschaftsspiele (Bilderdomino), Wasserfarben

## Impulse zu Tag 8: Babymassage

Bitte beachten Sie den wichtigen Leitsatz: Eine Babymassage wird immer **mit** dem Kind und **nicht an** dem Kind durchgeführt.

Weitere grundsätzliche Hinweise für Ihre Massageanwendung sind:

- alle Bewegungen von oben nach unten, also vom Kopf in Richtung Füße
- und von der Mitte des Körpers nach außen ausführen
- jede Bewegung drei bis fünf Mal wiederholen

Damit sich Ihr Baby während der Massage entspannen kann, sollten Ihre Hände angenehm warm sein. Nutzen Sie diese Aufwärmphase um sich selbst auf das Babymassage-Ritual einzustimmen. Hilfreich kann hier z.B. ein Handbad bei etwa 35 Grad Wassertemperatur sein oder auch das Aneinanderreiben der Handflächen, gern schon mit einigen Tropfen Öl. Beim Massieren Ihres Babys tun Sie sich selbst auch etwas Gutes, denn so eine Massage hat etwas Meditatives und fördert auch Ruhe in Ihnen.

### Praktische Anleitungen für die perfekte Babymassage

#### - Babymassage gegen Bauchweh beim Baby

Die folgende Massage ist eine Technik, die den Magen-Darm-Trakt beruhigt und dabei hilft, möglichen Druck abzulassen.

**So geht's:** Das Baby liegt auf dem Rücken. Massieren Sie jetzt das Bäuchlein mit sanftem Druck im Uhrzeigersinn kreisend. Alternative: Mit den Handflächen vom Nabel zu den Beinen fahren - dann geht die überschüssige Luft ab und das Baby fühlt sich erleichtert.

#### - Fußreflexzonen-Massage

Diese Massage ist eine Technik, bei der die Stimulation bestimmter Punkte sich ausgleichend auf Organe wie Magen und Darm sowie den gesamten Stoffwechsel auswirken kann.

**So geht's:** Mit dem Daumen punktuell kreisend Stück für Stück die ganze Fußsohle massieren. So erfassen Sie automatisch alle wichtigen Reflexzonen.

#### - Babymassage zur Beruhigung

Ziel dieser Massagetechnik ist es, die Produktion von Stresshormonen im Körper, wie beispielsweise dem Cortisol, zu bremsen und so Ihr Baby zu beruhigen.

**So geht's:** Ihr Baby liegt auf Rücken. Streichen Sie nun mit Ihren Händen gleichmäßig von seinen Schultern zu den Beinen - erst von links oben nach rechts unten, dann von rechts oben nach links unten. Bei dieser diagonalen Berührung schaltet das Gehirn unwillkürlich auf Entspannung.

## **Impulse zu Tag 10: körperliche Gesundheit**

Ein paar Ideen für die heutige Aufgabe:

- Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Gönnen Sie sich Wasser. Trinken Sie heute 2 Liter stilles Wasser.
- Essen Sie ein Stück Obst.
- Wie sehr ist Ihr Bedürfnis nach Schlaf (un-)befriedigt? Scheuen Sie nicht um Unterstützung zu bitten, damit Sie sich um die Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Schlaf kümmern können!

## Impulse zu Tag 28: seelische Gesundheit

Ein paar Ideen für die heutige Aufgabe:

- Atmen.

Atmen Sie JETZT ganz bewusst ein und aus. Richten Sie dabei die Aufmerksamkeit darauf, tief in den Bauch einzuatmen. Atmen Sie in Ihrem Tempo durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Nehmen Sie wahr, dass Ihre Atmung aus drei Abschnitten besteht.

Einatmen - Pause - Ausatmen.

Und während Sie leicht und sanft atmen, achten Sie darauf, die Phase des Ausatmens länger werden zu lassen.

Sie können sich dabei zusätzlich vorstellen, wie Sie nicht nur Luft, sondern auch Ruhe, Gelassenheit und Kraft einatmen und Anspannung ausatmen.

- Dankbarkeit

Wofür sind Sie heute dankbar? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment bewusst auf die Dinge in Ihrem Leben, für die Sie dankbar sind. Die Dinge, die Sie lächeln lassen. Die Dinge, die ihnen vielleicht sogar im Alltag als selbstverständlich erscheinen.

Gehen Sie heute gern mit dem Fokus durch den Tag wahrzunehmen, wofür Sie dankbar sind, was in Ihrem Leben bleiben soll wie es ist, was Sie lächeln lässt. Und geben Sie diesem Gefühl der Dankbarkeit Raum. Erlauben Sie es sich zu fühlen und auszudehnen, vielleicht sogar wirklich zu lächeln.



## Impulse zu Tag 30: Liebe zeigen

Im ersten Lebensjahr passiert Bindung zu Ihrem Baby vor allem über die Sinne und somit über körperliche Nähe.

Hier ein paar Ideen, wie Sie dies zur Stärkung der Bindung nutzen können. Wählen Sie hierfür Zeitfenster, in denen die Grundbedürfnisse Ihres Babys nach Nahrung, Schlaf, Hygiene usw. gestillt sind.

- sehen:  
Halten Sie Ihr Baby in Armeslänge zu sich oder legen Sie sich in etwas diesem Abstand neben Ihr Baby und beobachten Sie es. Stellen Sie sich vor, Sie seien das Spiegelbild Ihres Kindes (oder umgekehrt) und ahmen Sie die Mimik, Gestik, Bewegung Ihres Babys nach. Reagieren Sie wie ein Spiegel so zeitnah wie möglich. Beobachten Sie was passiert. Tauschen Sie gern die Rolle.
- fühlen:  
Nehmen Sie das Nähe-Bedürfnis Ihres Kindes wahr. Welche Berührung genießt es, wie mag es kuscheln oder gestreichelt oder massiert werden?
- hören:  
Singen Sie für Ihr Kind ein Lied, gern auch etwas frei erfundenes im Alltag. Sprechen Sie Reime mit Ihrem Kind.  
Sagen Sie Ihrem Baby heute: Ich liebe dich.  
Ergänzen Sie gerne auch um ein WEIL. Z.B. Ich liebe dich, weil du mein Sohn/ meine Tochter bist.
- riechen:  
Verzichten Sie so oft als möglich auf künstliche Duftstoffe und lassen Sie Ihr Baby sich riechen.
- schmecken:  
Nutzen Sie eine Gelegenheit des Stillens oder Fütterns, um in diesem Moment nicht "nur" zu füttern, sondern zu nähren. Seien Sie ganz bei Ihrem Baby und erkennen Sie den Moment als Gelegenheit in Bindung mit Ihrem Kind zu sein.