



# Unser **erstes** Jahr

Miteinander lernen. Aufeinander achten.  
Sich gemeinsam entwickeln. Im ersten Jahr müssen  
Eltern und Baby ein eingespieltes Team werden.  
Wie das geht, erfahren Mütter und Väter in einem Kurs

**B**eständig ist in Babys erstem Jahr nur eines: dass sich Tag für Tag etwas ändert. Das Baby, dieses hilflose Bündel, entwickelt sich zu einem munteren kleinen Menschen, der brabbelt und krabbelt, der mal lacht und mal wütet. Und damit stellt es seine Eltern vor eine gar nicht so einfache Aufgabe: Schritt halten. Genau dabei hilft die Ärztin Dr. Daniela Dotzauer, die als Babycoach in Kursen Eltern erklärt, was sich wann verändert, wie – und warum. Denn: „Wer Entwicklung versteht, tut sich leichter!“ Im zweiten Monat braucht das Kind ganz andere Dinge als im neunten. Anderes Spielzeug, anderes Essen, eine andere Routine. Wer das weiß, so die Expertin, kann sein Kind besser verstehen, die Signale richtig deuten und auch schon im Vorfeld viel in die richtige Richtung steuern. Von Anfang an.

## Der Start

„Job der Eltern ist es, das Baby seinen Job machen zu lassen“, erklärt Dr. Dotzauer. Aber sie erwähnt auch gleich, dass es nicht so leicht ist, wie es klingt: Die Jobbeschreibung der Kleinen wechselt quasi von Tag zu Tag. Erst mal müssen sie im Leben ankommen und atmen, saugen, schlucken, schlafen, verdauen lernen. Auch Eltern lernen in dieser Phase, nämlich ihr Kind zu verstehen. Dafür müssen sie ihm nah sein, es beobachten, feinfühlig auf seine Maunzer und Signale reagieren. Dieses „feinfühlig“ liegt Dr. Dotzauer sehr am Herzen, weil es so wichtig ist für die Eltern-Kind-Bindung.

Der Säugling ist darauf angewiesen, dass Mama und Papa seine Bedürfnisse schnell erfüllen.

Ein wenig Vorwissen und ein paar Tipps von Dr. Dotzauer helfen dabei. Zum Beispiel ihr Hinweis, dass Wachphasen der Kinder morgens kürzer sind als am Nachmittag und am Abend. Ja, Säuglinge dürfen natürlich auch mal beim Trinken am Busen einschlafen, schließlich ist Saugen ausgesprochen anstrengend. Ja, selbstverständlich dürfen sie viel am Körper getragen werden, das tut den Kleinsten sehr gut. Und nein, zerstreut Daniela Dotzauer die Bedenken der Eltern: Sie verwöhnen ihr Baby damit nicht. Sie geben ihm einfach nur das, was es in dieser Anfangszeit braucht.

Ebenso wichtig: die Kommunikation mit dem Nachwuchs. Nah ans Kind rangehen (es sieht ja nur auf kurze Entfernung einigermaßen scharf), mit ihm klar, verständlich, liebevoll und etwas übertrieben in der Ammensprache reden, es anlachen, es berühren, rät die Expertin im Kurs. Vor allem beim Wickeln gibt es viele Möglichkeiten für diesen engen Kontakt. Dafür sollten die Eltern sich ruhig Zeit nehmen und auf keinen Fall hektisch einfach nur die Windel wechseln: „Babys haben eine lange Leitung, ihre Nervenbahnen reagieren noch langsamer.“ Darauf müssen Eltern Rücksicht nehmen.

## Die Entwicklung

Manche Kinder krabbeln schon mit sechs Monaten, manche drehen sich da gerade zum ersten Mal auf den Bauch. Beides ist okay, sagt Dr. Dotzauer, denn: „Die motorische Entwicklung ist ein Reifeprozess, der genetisch angelegt ist und →

→ sich nicht beschleunigen lässt.“ Aber deshalb müssen Eltern nicht tatenlos bleiben: Sie können das Kind unterstützen, zum Beispiel mit altersgemäßem Spielzeug in möglichst unterschiedlichen Formen, Farben, Materialien. Aber auch, indem sie dem Baby die Möglichkeit geben, zu üben und die Welt zu erkunden, ohne ausgebremst zu werden. Erst darf es auf einer Krabbeldecke auf festem Untergrund den Unterarmstütz, das Drehen und das Rutschen probieren. Mit etwa acht, neun Monaten braucht es dann aber mehr Platz für sein Training. Was können Eltern sonst tun? „Gelassen bleiben“, rät Dr. Dotzauer. „Freudig das Kind begleiten und ihm die Zeit geben, die es braucht.“ Übri-

gens: Diese Aufforderung gilt für jedes Alter, auch weit über das erste Lebensjahr hinaus. Jede neue Haltung, jede weitere Bewegung bringt dann wieder neue Lektionen mit sich. Zum Beispiel die Erfahrung, wie weit man sich beim Sitzen nach vorn beugen kann, ohne umzukippen. Durch Ausprobieren werden die Kinder darin perfekt, deshalb appelliert die Ärztin an die Eltern, die Kinder möglichst wenig in ihrem Bewegungstrieb und ihrer Neugier einzuschränken. Und ihnen vor allem in den wachen Pha-

Kinder brauchen viel Bewegung – und Eltern, die sie dabei freudig begleiten



sen viele Anregungen zu bieten: „Entwicklung findet immer dann statt, wenn das Baby gut drauf ist.“

## Die Erziehung

Ein Begriff taucht im Kurs häufig auf, wenn es um Kinder geht, die älter als sechs Monate sind: das „instrumentelle Schreien“. Im Grunde der Beweis, wie clever die Kleinen sind – aber eben auch, wie gut sie ihre Eltern schon in diesem Alter im Griff haben. Das Prinzip dahinter ist einfach: „Ich will etwas, ich schreie, ich kriege es.“ Schwierig für Mama und Papa: Sie müssen jetzt konsequent bleiben und sich durch das wütende Brüllen nicht von ihrem Kurs abbringen lassen.

„Aber bitte nicht mit der Brechstange versuchen, sich durchzusetzen“, warnt Dr. Dotzauer. „Wir erziehen in aller Güte.“ Und in kleinen Schritten, mit „Mini-Zumutungen“. Das Kind kann in diesem Alter schon ein Nein verstehen. Es kann sich auch mal kurz alleine beschäftigen oder sich selbst beruhigen. Aber das müssen die Eltern ihm erst beibringen. Wenn es nicht gleich so geht, wie Mama oder Papa sich das vorstellen, dann eben langsam an das Ziel ranarbeiten – und auf einen günstigen Moment warten. In der Hunger-Durst-Müde-Krise abends werden Erziehungsversuche sicher scheitern, aber am Vormittag, wenn das Kind gut gelaunt ist, haben Eltern eine faire Chance.

## Der Schlaf

DAS Lieblingsthema aller Kursteilnehmer bei Dr. Daniela Dotzauer: Wie schläft mein Baby ein, wie viel Schlaf braucht es, wie helfe ich ihm, durchzuschlafen? Gerade bei diesem Thema ist es wichtig, die verschiedenen Entwicklungsphasen des Babys zu berücksichtigen. Das zwei Wochen alte Kind wird maximal eine Stunde wach sein, dann →

→ wieder zwei bis vier Stunden schlafen. Ein Rhythmus? Noch Fehlanzeige. Ein Baby mit fünf Monaten dagegen macht drei Tagesschlafchen und hält schon deutlich länger (bis zu zweieinhalb Stunden) wach durch. Und mit einem Jahr stellt es sich schließlich langsam auf einen Mittagsschlaf um, nachts schlummert es etwa elf Stunden. Um in diesem Alter einzuschlafen,

muss das Kind auch wirklich müde sein, es braucht jetzt „Schlafdruck“. Das sollten Eltern bedenken, bevor sie sich ärgern, weil ihr Kleines nur im Bett steht und fröhlich an den Gitterstäben rüttelt.

## Das Einschlafen

Ganz wichtig, vor allem bei einem Baby: Schreien vor dem Schlafen vermeiden, das würde es zu sehr aufwühlen. Lieber schnell reagieren und es beruhigen. Ganz früh, also schon in den ersten Monaten, empfiehlt Dr. Dotzauer, die Babys mit einer Routine auf das Einschlafen einzustimmen. In einer ruhigen, abgedunkelten Umgebung das Kind sanft wiegen, leise singen oder erzählen. Aber: keinen Blickkontakt zum Baby aufnehmen. Zwischen drei und sechs Monaten können Eltern ihr Kind dann daran gewöhnen, alleine einzuschlafen. Dafür muss es allerdings müde und schlafbereit sein, „runtergekuschelt“ nennt Dr. Dotzauer diesen Zustand. Jetzt können Mama und Papa auch Einschlafhilfen wie ein Kuscheltuch oder Kuscheltier einführen, das tagsüber immer zum Trösten und Beruhigen benutzt wird. Hat das Kind tagsüber gelernt, sich den Schnuller selbst in den Mund zu stecken, schafft es das vielleicht bald auch, wenn es nachts wach wird. In der zweiten Hälfte des ersten Jahres geht es darum, dass das Baby eine Idee bekommt, wie es sich selbst beruhigen kann, denn das ist die Vorstufe zum Schlafen. Das kann mit dem Schnuffeltuch oder dem Schnuller passieren – aber eben nicht mit Mamas Busen oder Papas Hand auf dem Kopf. „Nicht Sie, sondern Ihr Kind muss den Einschlafjob machen“, erklärt Dr. Dotzauer im Kurs. „Sie machen Ihrem Baby ein Geschenk, wenn Sie ihm beibringen, wie es sich selber beruhigen kann.“ □

SILVIA SCHMID

## Schaut hin! Fühlt hin! Lasst sie machen!



Babycoach Dr. Daniela Dotzauer (links) will Eltern helfen, ihr Kind besser zu verstehen

■ Immer wieder macht es bei den Eltern „Klick“, wenn Dr. Daniela Dotzauer im Kurs anhand eines Beispiels erklärt, warum das Baby etwas macht, was die Eltern bislang nicht verstanden haben. Oder warum das, was Eltern in einer bestimmten Situation gemacht haben, so eigentlich gar nicht funktionieren kann. Sie kombiniert dazu aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit den Erfahrungen aus ihrer Praxis als Eltern- und Säuglingsberaterin. Ihr Ziel

ist es, den Familien ihren Alltag zu erleichtern. „Ich will die Eltern nicht belehren, ich will sie stärken und vorbereiten auf das, was auf sie zukommt“, meint die Ärztin, die auch Hausbesuche anbietet. Ihre Kurse „Für ein harmonisches erstes Lebensjahr“ sind aufgeteilt in vier Sitzungen: von 0 – 3 Monaten, von 3 – 6 Monaten, von 6 – 9 Monaten und von 9 – 12 Monaten. Mehr dazu unter [www.dr-dotzauer.de](http://www.dr-dotzauer.de)