

Newsletter Frühe Hilfen

Familienalltag in Corona-Zeiten Wir begleiten Sie!

Ausgabe 4 | Juli 2020

Themen

Vorwort

Beratungsstelle
Frühe Hilfen

Entwicklungsaufgabe:
Selbstberuhigung

Kurzinformation
Sonnenschutz

Zuckerkreide - kreativer
Malspaß in leuchtenden
Farben

Babymassage

Weitere
Ansprechpartner

Rückblick

Vorwort

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass unser Newsletter weiterhin so großen Anklang findet. Dankeschön!

Nachdem wir im vergangenen Newsletter auf das Thema kindlicher Schlaf eingegangen sind, wollen wir Ihnen nun ein paar Aspekte zum Thema Selbstberuhigung vorstellen. Passend hierzu wird es auch einen Beitrag zur Babymassage geben. Gerne möchten wir Sie auf unsere Malaktion (S. 7) in diesem Newsletter hinweisen. Wir freuen uns auf Ihre Zuckerkreidebilder.

Sie erhalten im Juli nun den 4. Newsletter, der 5. Newsletter wird dann im September erscheinen, dazwischen legen wir eine Sommerpause ein.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie unseren Newsletter auch über unsere Homepage www.landkreis-karlsruhe.de/frue_hilfen abonnieren können. So erhalten Sie immer die aktuellste Ausgabe.

Und nun viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!
Einen schönen Sommer Ihnen allen!

Ihr Fachteam Frühe Hilfen

Beratungsstelle Frühe Hilfen

Wir bieten kostenfreie Beratung für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren an. Aktuell erfolgt diese **auch wieder persönlich** und per E-Mail, Telefon oder Videokonferenz zu vielfältigen Themen, wie z.B.:

- Frühkindliche Entwicklung
- Schlafen
- Schreien
- Trotz
- Geschwisterrivalität
- Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Pflege und Handling
- ...

Entwicklungsaufgabe: Selbstberuhigung

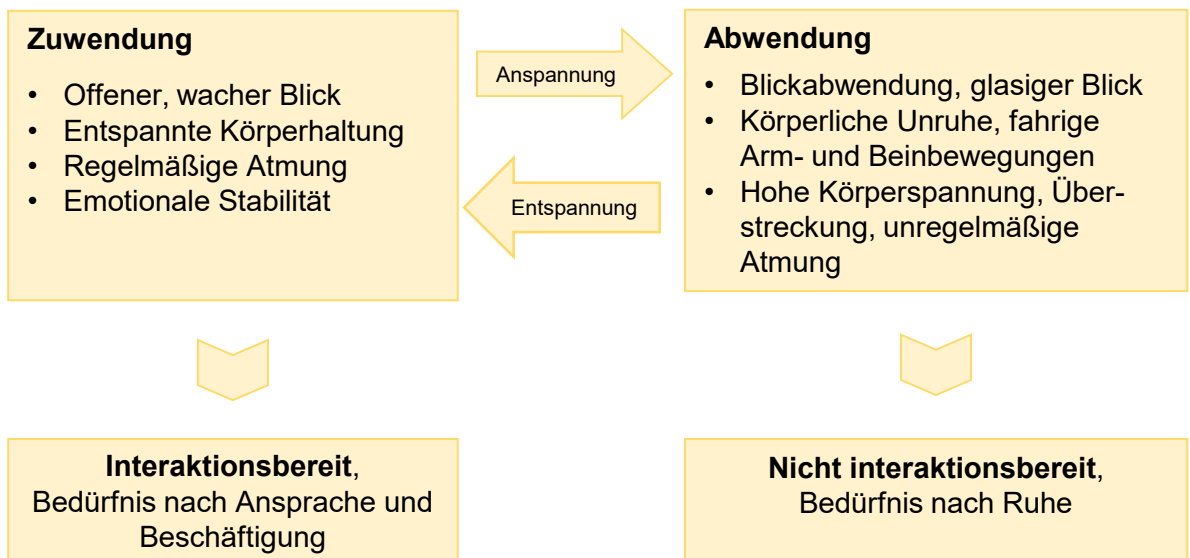
Die Selbstberuhigung des Kindes mit Hilfe des Gestuften Tröstens unterstützen

Die Begleitung des Weins eines Babys ist eine große Herausforderung in den ersten Lebensmonaten. Die Gefühle eines aufgelösten, weinenden Babys können ansteckend sein und führen meist zu einem erhöhten Stresslevel auf Seiten der Eltern.

Durch das Schreien möchte das Baby auf etwas hinweisen, z.B.

- Ein ungestilltes körperliches Bedürfnis, z.B. Hunger, volle Windel, Schmerzen
- Sein Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung, der Wunsch nach Zuneigung und Nähe
- Überreizung und starke Müdigkeit, der Wunsch nach einer Pause.

Bevor das Baby zu schreien beginnt, weisen häufig sogenannte **Feinzeichen** auf die steigende Anspannung des Babys hin. Durch rechtzeitiges Erkennen und Reagieren kann das Baby eventuell aufgefangen werden, bevor es richtig zu weinen beginnt.



Wie schnell und intensiv ein Baby bei Belastung Hilfe benötigt, ist sehr unterschiedlich. Für Eltern bedeutet dies, sich auf die individuellen Bedürfnisse ihres Babys einzustellen und mit ihm gemeinsam auszuprobieren, wie schnell und wie viel Trost in der jeweiligen Situation notwendig ist.

Hierbei kann die Methode des **Gestuftes Tröstens nach Brazelton** eine Orientierung geben, wie viel elterliche Hilfe das Baby braucht und ob es (noch) alleine zurechtkommt.

| | | | | | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | | | 6 | Nuckel, Flasche, Brust anbieten |
| | | | | 5 | Kind hochnehmen | Kind hochnehmen |
| | | | 4 | Hände und Füße zusammenlegen | Hände und Füße zusammenlegen | Hände und Füße zusammenlegen |
| | | 3 | Kind berühren | Kind berühren | Kind berühren | Kind berühren |
| | 2 | Kind ansprechen | Kind ansprechen | Kind ansprechen | Kind ansprechen | Kind ansprechen |
| 1 | Blickkontakt ermöglichen | Blickkontakt ermöglichen | Blickkontakt ermöglichen | Blickkontakt ermöglichen | Blickkontakt ermöglichen | Blickkontakt ermöglichen |

- ➔ Jede Stufe ca. 30-60 Sekunden durchhalten.
- ➔ Vorherige Beruhigungsmethode beibehalten und die der nächsten Stufe hinzufügen.

Quelle: Auf den Anfang kommt es an, Ein Kurs für junge Eltern, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012

Jede Stufe sollte eine Weile lang eingehalten werden, in etwa eine Minute, da die Reizleitung der Babys noch weiter ausreift und das Kind außerdem Gelegenheit bekommen soll, die eigenen Fähigkeiten zur Beruhigung einzusetzen. Die Einhaltung der einzelnen Stufen und der damit verbundenen Zeiteinheiten sind hierbei als Empfehlung zu verstehen, die jeweils individuell angepasst werden kann und soll.

Auf jeder Stufe haben die Eltern die Möglichkeit, zu beobachten, inwieweit ihr Kind sich schon selbst beruhigen kann und welche Form der Unterstützung es noch braucht.

Durch das stufenweise Vorgehen bekommt das Baby die Möglichkeit, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in die Balance zu finden und sich zu beruhigen.

Dadurch kann es seine eigenen, zunehmenden Selbstberuhigungskompetenzen einsetzen, erproben und weiterentwickeln. Es erhält darüber hinaus, wenn es nicht mehr alleine zurechtkommt, umgehend genau die Intensität an Unterstützung, die es noch zur Beruhigung durch seine Eltern braucht.

Wenn Sie nach einiger Zeit herausgefunden haben, dass ihr Baby auf eine Methode besonders gut reagiert, z.B. die Hand auf die Brust legen, können Sie die vorhergehenden Stufen auslassen.

Wichtig ist, dass die Eltern mit Ruhe vorgehen. Sie sollten sich mit der Methode wohlfühlen und diese auf ihre und die Bedürfnisse ihres Kindes hin anwenden.

Wenn das Trösten nicht hilft, können Sie eine kurze Pause machen. Achten Sie darauf, das Baby an einem sicheren Ort, z.B. seinem Bettchen, abzulegen und verlassen Sie kurz den Raum. Trinken Sie beispielsweise einen Schluck Wasser, atmen Sie tief durch, öffnen Sie kurz das Fenster,... . Anschließend können Sie erneut zu Ihrem Baby gehen und ihm helfen sich zu beruhigen.

Das Gestufte Trösten lässt sich dann anwenden, wenn körperliche Ursachen für das Weinen des Kindes ausgeschlossen werden können.

Literaturempfehlungen zum Thema Beruhigung

- Largo, Remo (2007): Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. München: Piper Verlag.
- Rankl, Christine (2011): So beruhige ich mein Baby – Tipps aus der Schreiambulanz. Mannheim: Patmos Verlag.
- Schönfeld, Sabine (2017): Mein Schreibaby liebevoll beruhigen. Eine zuverlässige Schritt-für-Schritt-Anleitung.
- Ziegenhain, Ute; Gebauer, Sigrid; Künstler, Anne K.; Thurn, Leonore; Backes, Sabine; Reichle, Barbara (2012): Auf den Anfang kommt es an. (Gestuftes Trösten, S. 278).

Kurzinformation: Sonnenschutz

Sonnenschutz für Kinder



Babys sollten im ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden.

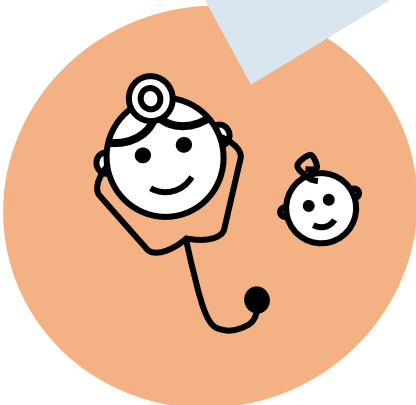
- Die Babyhaut ist besonders dünn und empfindlich. Auf Sonnencremes sollte deshalb in den ersten 12 Monaten verzichtet werden.
- Sonnenschutz durch dichte Kleidung (z.B. lange, lockere Baumwollkleidung und Kopfbedeckung mit ausreichend Schutz für Gesicht, Nase und Nacken)
- Aufenthalt im Schatten

Kleinkinder

- Sonnenschutz durch entsprechende Kleidung
- Ab Beginn des 2. Lebensjahres können Sonnenschutzmittel ergänzend zum textilen Sonnenschutz an nicht bedeckten Hautbereichen (z.B. Hände, Gesicht) angewendet werden. Dabei sind mineralische Sonnenschutzmittel zu bevorzugen.
- Produkte ohne Konservierungs- oder Duftstoffe

Schulkinder

- Neben physikalischen können nun auch chemische Sonnenschutzmittel verwendet werden. Sie ziehen besser in die Haut ein und werden daher in dieser Altersgruppe besser akzeptiert.

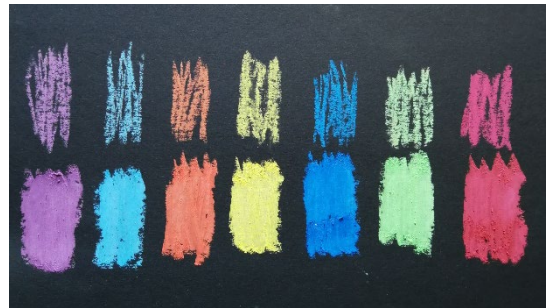


Zuckerkreide - Kreativer Malspaß in leuchtenden Farben

Kreide ist ein günstiges und bei Kindern beliebtes Kreativmaterial, um großflächige Gemälde draußen auf den Boden zu kritzeln, die bis zum nächsten Regen halten. Doch auch für bleibende Kunstwerke eignet sich Kreide ideal. „Einfach so“ auf ein Blatt Papier gemalt, gibt sie allerdings nicht viel her. Durch vorheriges Einlegen in eine Zuckerlösung entwickelt sie sich zu einem kräftigen und leuchtend bunten Malwerkzeug!

Das wird benötigt:

- Tafelkreide in verschiedenen Farben
- Dunkler Tonkarton
- 500 ml Wasser
- 100-150g Zucker
- Schüssel
- Optional Haarspray zum Fixieren



So wird's gemacht:

Das Wasser in die Schüssel füllen, den Zucker hineingeben und verrühren, sodass er sich auflöst. Von jeder Kreidefarbe wird nun ein kleines Stück abgebrochen und in die Zuckerlösung eingelegt. Die unterschiedlich farbigen Kreidestücke können alle zusammen eingeweicht werden, da sie in der Zuckerlösung nicht abfärben. Legt man die Kreiden in die Zuckerlösung hinein, sprudeln entweichende Luftblasen nach oben, bis die Kreide schließlich auf den Boden der Schüssel sinkt.

Nun heißt es etwas abwarten, bis die Kreiden sich vollgesogen haben. Man sollte die Kreidestücke mindestens für 30 Minuten einweichen lassen, kann diese aber auch 24 Stunden in der Lösung liegen lassen, bevor sie Verwendung finden.



Nachdem die Kreiden aus dem Zuckerwasser genommen wurden, können sie auf dunklem Tonkarton vermalt werden, um die kräftig leuchtenden Farben besonders zur Geltung zu bringen. Beim Trocknen der Kreidebilder kann beobachtet werden, wie die anfangs blassen Farben immer intensiver leuchten.

Für Kinder ist dies besonders spannend: An einer Wäscheleine aufgehängt können die kleinen Künstler diesen Vorgang besonders gut bestaunen.



Bitte beachten Sie, dass die Kinder bei der Nutzung der Zuckerkreide nicht unbeaufsichtigt sind! Die Kreide darf von den Kindern nicht in den Mund genommen werden.

Große Mal- und Kritzelaktion für Kinder

MALAKTION MIT ZUCKERKREIDE

Kleine Zuckerkreidekünstler aufgepasst!

Die Frühen Hilfen rufen zur großen Mal- und Kritzelaktion auf. Lasst eurer Fantasie freien Lauf und schmiert, kritzelt und malt bunt schillernde Bilder mit Zuckerkreide!

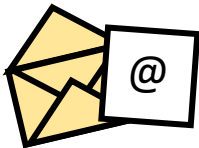
Und so wird's gemacht:



Zuckerkreidebild gestalten



Abfotografieren



An die Frühen Hilfen senden

Die Kunstwerke werden
dann in der 5. Ausgabe
des Newsletters im
September erscheinen.

Wir freuen uns über die Zusendung der Fotos bis zum 16.08.2020 per E-Mail an:
fruehe.hilfen@landratsamt-karlsruhe.de

Babymassage

Babymassage: Bindung durch Berührung

In den 1980er Jahren brachte Frédéric Leboyer, ein französischer Geburtshelfer, die traditionelle indische Babymassage nach Europa.

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“

Frederick Leboyer

In Deutschland wurde die Babymassage durch verschiedene Personen, wie z.B. Eva Reich (Schmetterlingsmassage) und Bruno Walter (Harmonische Babymassage) weiterentwickelt, an unsere westlichen Vorstellungen angepasst und anhand von Forschungsergebnissen verfeinert. Längst ist die Babymassage kein Modetrend mehr, sondern eine etablierte Form von Wellness. Durch ein Wechselspiel von Geben und Nehmen und Austausch zärtlicher Gefühle kann sie eine wunderschöne Erfahrung für Eltern und Babys sein, zum Abbau von Stress und zur Stärkung der emotionalen Bindung führen. Auch Beschwerden, wie Blähungen oder Unruhe, können durch Babymassage gelindert werden.

Der Tastsinn, das Wahrnehmen über die Sinneszellen der Haut, ist der erste aller Sinne überhaupt, der sich beim Fötus im Mutterleib entwickelt. So beginnt das ungeborene Baby bereits in der 5.Schwangerschaftswoche zu spüren und mit 12 Wochen ist der Tastsinn vollständig entwickelt. Liebevolle Berührungen sind für die kindliche Entwicklung genauso wichtig wie Nahrung und Schutz.

Was bewirkt die Babymassage?

- Berührungen in der Säuglingszeit stärken das frühkindliche Vertrauen und Selbstbewusstsein
- Durch die körperlichen Reize wird die Entwicklung der Nervenzellen und des Gehirns gefördert
- Die motorische Entwicklung wird gefördert
- Es entstehen Momente der Nähe und Geborgenheit
- Säuglinge können einen geregelten Schlafrhythmus finden
- Die Massage wirkt beruhigend und kann somit beim Stressabbau helfen
- Die Durchblutung wird gefördert
- Gezielte Griffe können häufige Beschwerden, wie z.B. Blähungen lindern
- Babymassage fördert die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes

Babymassage hat auch viele positive Auswirkungen auf Sie, als Eltern:

- Sie werden ruhiger und entspannter (Entschleunigung ist nicht nur in Zeiten von Corona wichtig)
- Sie lernen die kindlichen Signale sensibler wahrzunehmen und können angemessen auf die Bedürfnisse ihres Babys reagieren. Dadurch lernen Sie ihr Baby besser kennen
- Sie können etwas Wohltuendes für ihr Baby tun
- Sie werden merken, dass die Massage Ihnen genauso viel Freude bereitet, wie ihrem Baby
- Es entsteht eine enge Verbindung zu ihrem Baby

Babymassage

Tipps für die Babymassage

Für welches Alter ist die Babymassage geeignet?

Zuhause können Sie ihr Baby von Geburt an mit zarten Streicheleinheiten verwöhnen.

Falls Sie einen Babymassagekurs besuchen möchten, dann sollte das Baby mindestens 8 Wochen alt sein. Meist genießen Säuglinge die Massage bis sie sich eigenständig fortbewegen und ihre Welt erkunden wollen. Dies ist häufig zwischen dem 8. und 10. Lebensmonat der Fall.

Tipp für größere Kinder

Oftmals genießen es auch Kleinkinder und Kindergartenkinder, massiert zu werden.

Zweisamkeit für eine liebevolle Massage bietet sich bei größeren Kindern vor allem in besonderen Zeiten an, wie z.B. der Trotzphase, wenn Geschwisterkinder unterwegs sind oder die Kindergarteneingewöhnung ansteht.

Kleinkinder haben bei der Massage Spaß an integrierten Liedern, Fingerspielen oder lustigen Bewegungsspielen.

Der richtige Zeitpunkt

Überlegen Sie, wann im gemeinsamen Tagesablauf ausreichend Zeit für Zweisamkeit, Ruhe und Entspannung ist. Falls die Massage der Linderung von Beschwerden dient, wird der Zeitpunkt natürlich daran angepasst. Ihr Baby sollte während der Massage nicht müde, hungrig oder frisch gefüttert sein.

Dauer der Massage

Je nach Alter und Ziel kann zwischen wenigen Minuten und einer halben Stunde massiert werden.

In welcher Umgebung?

An einem kuschlig-warmen Plätzchen in Wohlfühlatmosphäre.

Welches Öl wird empfohlen?

Es ist nicht unbedingt nötig, Öl zu verwenden. Falls Sie sich doch dafür entscheiden, bietet sich ein naturbelassenes, kaltgepresstes Pflanzenöl an.



Apfelstrudel - Lustiges Bewegungsspiel für Groß und Klein

*Apfelstrudel, Apfelstrudel
essen alle gerne!*

*Große Leute, kleine Leute,
Damen und auch Herren!*

*Schneide, schneide Äpfel klein,
rolle, rolle Strudel ein!*

*Streue, streue Zucker drauf
und die Mama isst ihn auf!*

Weitere Informationen dazu:

YouTube Link:

<https://youtu.be/XA4rP6nrqWk>

oder

Audio-CD: Die 30 besten Spiel-
und Bewegungslieder 3

Künstler: Simone Sommerland,
Karsten Glück & die Kita Frösche

Titel: Apfelstrudel

Babymassage

Tipps für die Babymassage

Muss das Baby ausgezogen sein?

Es ist nicht zwingend notwendig, das Baby für die Massage auszuziehen. Manche Babys, wie z.B. Frühgeborene, fühlen sich nackt nicht wohl, werden unruhig oder die Raumtemperatur lässt ein Entblößen nicht zu.



Wie massiere ich mein Baby?

Sie können nichts falsch machen, denn die Sprache der Hände und des Herzens versteht jedes Baby! Versuchen Sie, beim Massieren mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei Ihrem Baby zu sein. Stellen Sie Blickkontakt zu ihrem Kind her und streichen Sie mit warmen Händen z.B. vom Oberschenkel zu den Füßen. Führen Sie die Berührung achtsam und schmetterlingsart aus. Generell gilt: je langsamer, desto besser.

Beim zweiten Mal führen Sie die Streichung mit etwas mehr Druck aus. Wie reagiert Ihr Baby darauf? Gibt es einen Unterschied?

Rasch werden Sie merken, welche Berührung Ihrem Kind besser gefällt.

Falls Sie Interesse an einer praktischen Einführung in die Babymassage haben, können Sie sich gerne an die „Frühen Hilfen“ wenden.

Ansprechpartnerin:

Stefanie Neuber
Familienhebamme
Telefonnummer 0721 936 - 81 730
stefanie.neuber@landratsamt-karlsruhe.de

Thematische Literaturempfehlungen:

- Deyringer, Mechthild (2016): Bindung durch Berührung. Psychosozial-Verlag. ISBN-13: 978-3-8379-2652-1
- Leboyer, Frederick (1999): Sanfte Hände. Kösel-Verlag. ISBN 978-3-466-34506-9
- Velten, Heidi & Walter, Bruno (2014): Harmonische Babymassage. Herder Verlag ISBN-10: 3451660393 ISBN-13: 978-3451660399

Ansprechpartner Frühe Hilfen

Frühe Hilfen – Pädagogische Mitarbeiterinnen

Frau Beck

Kraichtal, Pfinztal, Walzbachtal, Weingarten

Telefon: 0721 936 - 69 360

E-Mail: ann-kathrin.beck@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Bock

Bretten, Kürnbach, Oberderdingen, Sulzfeld, Zaisenhausen

Telefon: 0721 936 - 69 970

E-Mail: leandra.bock@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Engert

Dettenheim, Graben-Neudorf, Linkenheim-Hochstetten, Oberhausen-Rheinhausen, Stutensee

Telefon: 0721 936 - 67 340

E-Mail: juliane.engert@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Huster

Ettligen, Karlsbad, Malsch, Marxzell, Rheinstetten, Waldbronn

Telefon: 0721 936 - 67 360

E-Mail: jana.huster@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Rösch

Eggenstein-Leopoldshafen

Telefon: 0721 936 - 68 210

E-Mail: ulrike.roesch@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Dietz

Hambrücken, Karlsdorf-Neuthard, Philippsburg, Waghäusel

Telefon: 0721 936 - 67 270

E-Mail: jutta.dietz@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Grub

Bad Schönborn, Bruchsal, Forst, Gondelsheim, Kronau, Östringen, Ubstadt-Weiher

Telefon: 0721 936 - 67 460

E-Mail: ida.grub@landratsamt-karlsruhe.de

Ansprechpartner Frühe Hilfen

Frühe Hilfen – Medizinische Mitarbeiter/-innen

Familienhebammen

Frau Fuchs-Kling

Telefon: 0721 936 - 82 450

E-Mail: claudia.fuchs-kling@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Müller

Telefon: 0721 936 - 81 720

E-Mail: claudia.mueller@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Neuber

Telefon: 0721 936 - 81 730

E-Mail: stefanie.neuber@landratsamt-karlsruhe.de

Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

Frau Feier

Telefon: 0721 936 - 81 250

E-Mail: katharina.feier@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Till

Telefon: 0721 936 - 82 040

E-Mail: iris.till@landratsamt-karlsruhe.de

Ärztinnen

Frau Dr. Eggert

Telefon: 0721 936 - 81 220

E-Mail: carola.eggert@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Dr. Hutter-Patzschke

Telefon: 0721 936 - 82 770

E-Mail: sabine.hutter-patzschke@landratsamt-karlsruhe.de

Frau Maier

Telefon: 0721 936 - 81 670

E-Mail: helena.maier@landratsamt-karlsruhe.de

Weitere Ansprechpartner

Psychologische Beratungsstellen

Kontaktdaten und Zuständigkeiten:

www.landkreis-karlsruhe.de/Psychologische-Beratungsstellen

Allgemeiner Sozialer Dienst

Dienststelle Karlsruhe

Wolfartsweierer Straße 5
76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 936 - 67 010

E-Mail: jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.landratsamt-karlsruhe.de

Dienststelle Bruchsal:

Am Alten Güterbahnhof 9
76646 Bruchsal

Telefon: 0721 936 - 52 600

E-Mail: jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.landratsamt-karlsruhe.de

Landesprogramm STÄRKE

Frau Wittemann

Telefon: 0721 936 - 68 690

E-Mail: staerke@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.staerke-landkreis-karlsruhe.de

Themen der bisherigen Newsletter

1. Newsletter (April 2020)

- Entwicklungsaufgabe: Trotzen
- Sonderregelungen: Kinderzuschlag und Elterngeld
- Buch- und Spielempfehlungen
- Beschäftigungsideen

2. Newsletter (Mai 2020)

- Rituale- Kinder im Alltag unterstützen
- Vorstellung der Videoberatung
- Buch- und Spielempfehlungen
- Beschäftigungsideen

3. Newsletter (Juni 2020)

- Entwicklungsaufgabe: Schlafen
- Kurzinformation: Kinderarztbesuch
- Händewaschen- Tipps und Ideen
- Buchempfehlungen

Die bisherigen Newsletter finden Sie unter:

www.landkreis-karlsruhe.de/Mediathek-Frühe-Hilfen/