

KNUDELFIT –

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Tina Schütze mit Uwe Cyriax und Dr. med. Kai Hertwig

KNUDDELIT — Rückbildungsgymnastik mit Baby

- ▶ Stärkt Rücken, Beine, Bauch und Po
- ▶ Fördert die kindliche Entwicklung
- ▶ Macht schnell wieder fit nach der Geburt

Mit Fotos von Thiemo Napierski, Berlin

Kösel



INHALT

EINFÜHRUNG 9

Hallo Baby!	9
Was ist KnuddelFit?	9
Babyblues & Co	10
Stiftung Mama-Test	10
Gemeinsam statt einsam	11
Schluss mit den Ausreden!	11

BABYBONUS 14

»Was Hänschen nicht lernt, ...«	14
Ein Jahr der Premieren	15
Kleine Forscher geben Gas: eine Erfolgsgeschichte in zwölf Akten	16
Die ersten drei Monate	16
Zwischen dem vierten und sechsten Monat	16
Siebter bis neunter Monat	17
Zehnter bis zwölfter Monat	17



Das erste Jahr auf einen Blick	18
Fit hoch zwei – der Babybonus	19
Gleichgewicht	19
Bindung	19
Vertrauen	20
Kopfkontrolle	20
Raumgefühl	20
Sequenzenbildung	21

FITNESSTEST 22

Wie knuddelFit sind Sie?	
Ein kleiner Test	22
Auswertung: Die KnuddelFit-Gruppen	25

TRAINING 28

Quälende W-Fragen	28
Vorbereitung ist alles	31
Auf Los geht's los!	32



BECKENBODEN 37

Darf ich vorstellen: Ihr Beckenboden	38
Wer oder was ist der Beckenboden?	38
Wo bitte geht's hier zum Beckenboden?	39
Vier Beckenbodenübungen	42
Variante 1	43
Variante 2	44
Variante 3	45
Variante 4	45

DAS BABY IST WACH UND GUT GELAUNT 47

Und Action!	48
Katzenbuckel-Hunderücken	49
Nackendehnung	50
Oberkörperdrehung	52
Schräger Flieger	54
Sit-ups	56
Power Crunch	58
Knielieggestütz	60
Rückenfreund	62
Shoulder Bridge	64

DAS BABY SCHLÄFT 67

Und jetzt?	68
Achterbahn	69
Kniebeuge	70
Sit down	72
Hula-Hoop	74
Chopsticks	76



DAS BABY IST WACH UND SCHLECHT GELAUNT 79

Alles hört auf mein Kommando!	80
Lift & Kiss	81
Side-to-Side	84
Up & down	86
Hochsprung	88
Ground Walk	90
Baby Push	92
Baby Lift	93
Babyschaukel	94

DAS BABY IM TRAGESYSTEM .. 97

Komm an mein Herz	98
Nackenübung	99
Warm up	100
Venustraining	102
Ausfallschritt	104
Beckenschaufel	106

KURZPROGRAMME 108

Einmal Problemzone, bitte!	108
Straffer Bauch	108
Schöne Beine	109
Starker Rücken	109
Knackiger Po	110
KnuddelFit-Mini	110



ERNÄHRUNG 111

Traumfigur ade? Von wegen!	111
Die Gene sind schuld	111
Pizzahotline & Co	112
Du bist, was du isst – zehn Fakten rund um die Ernährung	113
Und trotzdem ...	117
Ich esse, also bin ich	117
Naschfalle Fernsehen	118



IT'S BABYTIME 120

Spiele und Anregungen für das
erste gemeinsame Jahr 120

Komm, spiel mit mir! 120

1. Monat 120

2. Monat 121

3. Monat 121

4. Monat 121

5. Monat 122

6. Monat 122

7. Monat 122

8. Monat 123

9. Monat 123

10. Monat 123

11. Monat 124

12. Monat 124



MAKING OF 125

EINFÜHRUNG

HALLO BABY!

Endlich ist Ihr Baby da. Herzlichen Glückwunsch! Die langen Monate des Wartens sind vorbei. Was für ein wunderbares Gefühl, dieses kleine, unschuldige Wesen in den Armen zu halten. Es zu lieben und zu umsorgen. Wie es duftet! Wem es wohl ähnlich sieht? Was es später einmal werden wird? So viele Gedanken kreisen um das neue Familienmitglied. Mehr noch: Kaum ist das Baby auf der Welt, dreht sich scheinbar alles nur noch um den Winzling. »Kein Problem«, werden sich diejenigen unter Ihnen sagen, welche für die nächsten Monate in Elternzeit gehen. »Eine Pause vom Job wird mir guttun und ich habe viel Freizeit für mich und mein Baby.« Freizeit? Natürlich sind die Momente mit einem Neugeborenen etwas ganz Wunderbares, es aufwachen zu sehen und es bei all den fantastischen Dingen, die es zu entdecken und erlernen gilt, zu begleiten. Aber mit Urlaub hat das in der Regel nicht viel zu tun. Tatsächlich wechseln Sie nur Ihren Arbeitgeber. Sie haben nun zwar den niedrigsten Chef, den Sie sich vorstellen können, aber auch der stellt allherhand Forderungen an Sie: Er will essen, schlafen, frische Windeln und am liebsten immerzu kuscheln, knuddeln und von Mama umsorgt sein. Wäsche waschen, Staub saugen, Post beantworten, sogar duschen und Zähne putzen – alles muss warten. Die Prioritäten werden von 50 Zenti-

metern Baby-Power neu verteilt. Mama fügt sich und stellt ihre Bedürfnisse hinten an. Wer denkt da schon an Sport ...? Nach der Entbindung werden auch zunehmend die Wattlepolster entfernt, in die Sie Ihre Umwelt die vergangenen Monate gepackt hatte, und nach einer kurzen Schonfrist erwarten alle wieder 100 Prozent von Ihnen. Und dann kommt noch so ein schlaues Rückbildungsprogramm daher, und Sie müssen in null Komma nix zur Sportskanone werden. NEIN! Müssen Sie nicht! Aber Sie dürfen die Zeit mit Ihrem Baby auch ruhig einmal für sich nutzen. Dieses Rückbildungsprogramm wird Ihnen zeigen, wie Sie die Folgen von Schwangerschaft und Geburt kompensieren und auch zukünftig gesund, aktiv und leistungsfähig Alltag, Familie, Beruf und Freizeit managen können.

WAS IST KNUDELFIT?

KnuddelFit ist ein kleines, feines und einzigartiges Rückbildungsprogramm, welches Ihnen hilft, nach der Geburt langsam wieder in Schwung zu kommen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind dabei integrieren und darüber hinaus in seiner Entwicklung fördern können.

Hinter KnuddelFit steckt ein dreiköpfiges Autorenteam. Ich selbst bin zweifache Mutter und lizenzierte Fitnesstrainerin. Nach der Geburt meines zweiten Kindes habe ich dieses Buch geschrieben und öffne für Sie gerne meine kleine Trickkiste, damit auch Sie wieder sportlich aktiv werden bzw.

es bleiben. Uwe Cyriax leitet Kurse zur frühkindlichen Förderung. Er ist vor allem für den Babybonus verantwortlich. Der Frauenarzt Dr. Kai Hertwig hat als Präventiv- und Ernährungsmediziner den Fitness-test entwickelt, die Kapitel zum Beckenboden und zur Ernährung gestaltet und die medizinische Verantwortung für das Werk übernommen.

Wir begleiten Sie in den ersten spannenden Monaten mit Ihrem Baby und wollen Ihnen helfen, sanft wieder fit zu werden und gleichzeitig sinnvoll Zeit miteinander zu verbringen. Es geht in diesem Buch nicht darum, Muskelberge aufzubauen oder in kürzester Zeit Modelmaße zu erlangen. Vielmehr haben Sie die Chance, ein sportlich fundiertes und zudem alltagstaugliches, also mütterfreundliches Fitnessprogramm zu absolvieren. Sportbegeisterte Mütter können so auch in der Babypause weitertrainieren und bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie ihr Kind in ihr bisheriges Fitnessprogramm einbinden können. Dabei fungiert das Baby nicht nur als süßes Zusatzgewicht, sondern wird sanft während der Übungen in seiner Entwicklung gefördert.

BABYBLUES & CO

Jede Frau ist anders. Jede Schwangerschaft und Geburt ist einzigartig. Aber eins haben wir Mütter gemeinsam: Weder physisch (Gewebe, Bänder, Muskulatur) noch psychisch geht diese Zeit spurlos an uns vorüber. Wahrscheinlich entdecken auch Sie Ih-

ren Körper gerade neu: der Bauch, die Brüste, die Haut. Wussten Sie vor Ihrer Schwangerschaft, was es mit dem Beckenboden auf sich hat? Und nicht zu vergessen, die neuen kleinen Pölsterchen – Relikte der vergangenen 40 Wochen, die noch immer von Plünderungen des Kühlschranks nachts um halb vier, der täglichen Schokoladenration und den kleinen, klebrigen Leckereien vom Bäcker berichten. Sie wollen Ihre Figur zurück? Keine Rückenschmerzen mehr? Weg mit den Verspannungen im Nacken? Super! Dieses Buch wird Ihnen helfen, ohne viel Aufwand oder zusätzliche Geräte wieder fit zu werden. Wann Sie wollen, wo Sie wollen. Verstehen Sie es als einzigartige Anregung auf dem Weg zu einem positiven Körpergefühl.

Achten Sie auf Ihr Körpergefühl und nicht ausschließlich auf die Anzeige der Waage. Vergessen Sie die retuschierten, scheinbar makellosen Titelblätter-Frauen und den Wettstreit der Promi-Mütter, innerhalb kürzester Zeit nach der Entbindung so schlank und schön wie eh und je zu sein. Was uns als Autorenteam wirklich am Herzen liegt, ist Ihr persönliches Wohlbefinden und vor allem die Freude an den gemeinsamen Momenten mit Ihrem Baby.

STIFTUNG MAMA-TEST

Um auch wirklich die optimale Auswahl an Übungen zu treffen, haben wir im Vorfeld mit zahlreichen frischgebackenen Müttern das potenzielle KnuddelFit-Programm getestet. Die Frauen waren nicht gerade zim-

perlich und haben unsere Auswahl streng benotet. So konnten wir die effektivsten, mütterfreundlichsten und babytauglichsten Übungen für Sie zusammenstellen. Zugegebenermaßen, einige Übungen bekamen von unseren Test-Müttern schlechtere Noten, weil sie ihnen zu anstrengend waren. Doch nur, weil eine Übung anstrengend ist, ist sie nicht automatisch schlecht. Im Gegenteil: Ein bisschen Power muss schon sein. Nehmen Sie sich die Zeit und finden Sie heraus, welche Ihre Favoriten werden, und überreden Sie sich hin und wieder auch zu den weniger beliebten.

GEMEINSAM STATT EINSAM

Allein zu Hause zu trainieren erfordert für die meisten viel Disziplin. Aber so alleine sind Sie gar nicht. Ihr Trainingspartner ist Ihr wertvollster Schatz – Ihr Baby! Und mal ehrlich: Wollen Sie diesen süßen Fratz eintauschen gegen schwitzende, schniefende und keuchende Sportskanonen? Natürlich macht Bewegung in einer Gruppe mehr Spaß. Vor allem mit anderen Müttern, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Aber es hat auch unglaublich viele Vorteile, eigenständig aktiv zu werden: Man kann selbst bestimmen, wann und wie viel man trainiert, und kann sich flexibel an den Schlafens- oder Essenszeiten des Kindes orientieren. Bei meinen Rückbildungskursen war ich zu Beginn immer sehr motiviert. Doch dann musste ich stillen, während alle anderen weiter ihren Rücken kräftigten. Die Windel

musste gewechselt werden, als sie ihren Po auf Apfelmaße trimmten und als es dann endlich an die Sit-ups ging, war mein Kind garantiert quengelig und wollte in den Schlaf gewiegt werden.

So richtig zum Trainieren kam ich also nie. Leider!

Mit diesem Buch haben Sie nun die Möglichkeit, zu trainieren, wann es Ihnen passt – und Ihrem Baby. Konzentrieren Sie sich in Ruhe auf die Übungen und aufeinander. Was macht Ihnen beiden Spaß? Was tut Ihnen gut? Welche Bewegungen lindern Beschwerden? Bleiben Sie ganz bei sich und beieinander. Sie entscheiden über Anfang und Ende des Kurses und ebenso über dessen Inhalte. Doch die individuelle Fitnessstunde hat noch mehr Vorteile: Es gibt keine langen Anfahrtswege. Sie brauchen keine Rücksicht auf Ihr Outfit zu nehmen – egal, ob im Schlafanzug, im Schlabber-T-Shirt oder der bequemen Jeans vom Spaziergang am Morgen – niemand wird Sie während der Trainingseinheit abwertend von oben bis unten mustern. Und Sie können sich auf die Hygiene im Sanitärbereich verlassen! Nichts ist so schön wie die entspannende Dusche nach dem Sport.

SCHLUSS MIT DEN AUSREDEN!

Sie sehen, das einzige Hindernis, aktiv zu werden, ist dieser verflixte Schweinehund. Dabei gibt es genug Möglichkeiten, diesen hinterhältigen Mistkerl vollkommen schachtmatt zu setzen:

- ▶ **Denken Sie positiv! Sie *müssen* nicht Sport machen. Sie *dürfen* etwas für sich tun!**
- ▶ **Trainieren Sie lieber kurz und dafür regelmäßig, anstatt gar nicht. Zehn Minuten finden sich jeden Tag.**
- ▶ **Statt immer nur Ausreden zu finden, warum es gerade nicht geht, lernen Sie jede Gelegenheit zu nutzen. Gleich jetzt, so wie Sie sind. Sie wollen jetzt nicht schwitzen? AUSREDE! Sie haben gerade keine Sportsachen an? AUSREDE! Ihr Baby ist gerade schlecht drauf? AUSREDE!**
- ▶ **Geben Sie Ihren Trainingszeiten einen festen Platz in Ihrem Alltag, so wie Sie auch Ihre Körperhygiene einplanen. Zähneputzen lassen Sie schließlich auch nicht einfach ausfallen, oder?**
- ▶ **Setzen Sie sich Ziele: Überlegen Sie sich, wie Sie gerne aussehen wollen und blicken Sie nicht zurück.**
- ▶ **Vor allem: nicht resignieren! Auch Mütter sollen sich wohl in ihrer Haut fühlen!**
- ▶ **Ihr Partner mag Ihren Körper so wie er ist? Und was ist mit Ihnen?**

Um Ihre Ausreden möglichst effektiv außer Gefecht zu setzen, haben wir KnuddelFit so konzipiert, dass wir uns einerseits an Ihren Bedürfnissen, Möglichkeiten und Zielen orientieren. Um diese herauszufinden, hilft Ihnen der *Fitness*test auf S. 22 und gibt Ih-

nen Empfehlungen für Ihr Training. Andererseits werden weite Teile Ihres Tagesablaufs bis auf Weiteres von Ihrem Baby bestimmt. Damit Sie Ihr Sportprogramm nicht ausfallen lassen müssen, weil es gerade auf Ihrem Arm schläft, schlechte Laune hat oder noch vom Spaziergang im Tragesystem sitzt, haben wir die Übungen zusätzlich nach Rubriken sortiert, die sich an den Befindlichkeiten Ihres kleinen Mitbestimmers orientieren. So können Sie die Übungen entweder nach Ihren individuellen Bedürfnissen miteinander kombinieren – ganz unabhängig von der jeweiligen Rubrik –, haben aber dennoch die Möglichkeit, flexibel auf Ihr Baby zu reagieren, ohne deshalb Ihr Sportprogramm zu unterbrechen oder gar ausfallen zu lassen. Und sollte Ihnen »allein« wirklich einmal die Decke auf den Kopf fallen, findet sich bestimmt eine befreundete Mami, die gerne mitturnt.



Das sagen Mütter

» In den ersten Monaten mit Kind fehlte mir vor allem Zeit. Zeit für mich. Irgendwie fühlte ich mich fremdbestimmt. Mein Körper schien nicht mehr ganz allein mir zu gehören. Er musste ja vor allem eins: funktionieren. Und dabei habe ich oft vergessen, dass nicht nur ein kleines Baby gepflegt werden muss ... «

Christiane, 34, zwei Kinder

» Am Ende der Stillzeit habe ich mich wie ausgesaugt gefühlt, und mein Busen sah auch dementsprechend aus. «

Elke, 29, ein Kind

» Neun Monate kommt der Bauch, neun Monate geht er auch – aber eben nicht von allein. Das wusste ich bei der zweiten Schwangerschaft nun sehr genau! «

Kerstin, 36, zwei Kinder

» Die Spuren, die die Schwangerschaft an meinem Körper hinterlassen hat, haben mich weniger gestört, als ich erwartet hatte. Ich sehe sie heute ein bisschen wie Kriegsverletzungen und trage sie mit Stolz: So sieht ein Körper eben aus, wenn er ein Kind bekommen hat. Basta. «

Kathrin, 33, ein Kind

» Sofort in den ersten Wochen der Schwangerschaft riss meine Brust (die bis dato äußerst ansehnlich war, wenn ich das mal so sagen darf). Aber nun hasse ich ihre Schloffheit! «

Simone, 28, zwei Kinder

» Obwohl ich dachte, heil durchgekommen zu sein, meinte meine Hebamme bei der Nachsorge: ›Da hast du ja ein paar feine Risse, wie Kratzer!‹. Fein fand ich die gar nicht und das akzeptieren, geschweige denn sie anzufassen, hat lange gedauert. Mein Bauch war nie perfekt, aber auch keine Problemzone. Jetzt sind die Risse wieder doller zu sehen und ich kann's nicht leiden! «

Monika, 31, zwei Kinder

» Sechs Monate nach der Entbindung schaute ein fremder Mann auf meinen Bauch und sagte freudig zu mir: ›Na, wann ist es denn so weit?‹ Es war ein schreckliches Gefühl! «

Franka, 37, vier Kinder

BABYBONUS

»WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT, ...«

»... lernt Hans nimmermehr!« Sicher kennen Sie diese Redewendung. Ich habe mir eigentlich nie wirklich Gedanken über sie gemacht. Doch kaum hatte ich ein kleines »Hänschen« im Haus, sah die Sache gleich ganz anders aus. Gerade in Zeiten von Pisa schien es mir nur logisch, so früh und so umfangreich wie möglich die Bildung meines Nachwuchses in Angriff zu nehmen. Junge Eltern werden heutzutage mit einem ebenso umfangreichen wie verwirrenden Förderangebot für die Kleinsten konfrontiert: von Babyschwimmen, musikalischer Früherziehung, Frühenglisch bis hin zu PEKiP, Pikler & Co. Was ist das Beste für mein Baby? Wie fördere ich es richtig? Was ist zu wenig? Wann ist es zu viel?

Fakt ist: Ein Mensch lernt nie wieder so viel wie im ersten Lebensjahr. Alle Sinne sind bereit, sich zu entwickeln. Ihr Baby saugt die zahlreichen Informationen auf wie ein Schwamm. Die Nervenzellen im Gehirn vernetzen und stabilisieren sich und prägen seine spätere Persönlichkeit. Da können wir Eltern ganz schön unter Druck geraten. Beansprucht von Babyblues, Stilldemenz und chronischem Schlafentzug quälen uns zudem bange Fragen um sich schließende Zeitfenster und eventuelle Wettbewerbsnachteile bei mangelnder Förderung. Und bin ich eine Rabenmutter, wenn ich mei-



nem Kind nicht alle Möglichkeiten offenhalte?

Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und sich auf Ihre Intuition zu besinnen. In der Regel machen wir Eltern nämlich instinktiv ziemlich viel richtig. Beobachten Sie Ihr Baby und achten Sie auf seine Signale. So hilflos, wie Sie vielleicht denken, ist es gar nicht. Es weiß ganz genau, was es will und wie es ans Ziel kommt. »Mutter Natur« hat ihm zahlreiche Reflexe mit auf den Weg gegeben, die sein Überleben in den ersten Monaten sichern. Unter anderem den Suchreflex, mit dem es Mamas Brust findet und die Saug- und Schluckreaktion. So ist zumindest schon einmal die Nahrungsaufnahme gesichert. Eine ganze Menge, wenn Sie bedenken, in welchem Schlaraffenland Ihr Baby die letzten Monate verbrachte. Und will es kuscheln, eine frische Windel oder sonstige Aufmerksamkeit, wird es Ihnen dies unmissverständlich und zur Not lautstark mitteilen. Also keine Sorge, alles wird gut!

EIN JAHR DER PREMIEREN

Die ersten zwölf Monate sind wahnsinnig spannend, und eine Premiere folgt der nächsten: die erste Nacht zu Hause, das erste Lächeln, der erste Zahn, der erste Brei, die erste Beule. Ihr Baby entwickelt sich vom hilflosen Säugling rasant zu einem energischen Charakterkopf. Und Sie können ihm dabei helfen. Am wichtigsten sind natürlich Liebe und Zuwendung, Aufmerksamkeit und Geduld, Nähe, Verständnis und Geborgenheit.

Jedes Kind ist einzigartig und entdeckt diese Welt auf seine eigene Art und Weise und vor allem in seinem eigenen Tempo. Lassen Sie sich bloß nicht von scheinbar gut gemeinten Ratgebern verunsichern oder von überambitionierten Müttern Gleichaltriger unter Druck setzen, wann Ihr Kind was können muss. Solange der Kinderarzt signalisiert: Alles ist gut, Ihr Baby ist gesund, können Sie sich zurücklehnen und die gemeinsame Zeit genießen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Glauben Sie mir! Zum Beispiel, wenn nachts um vier die Wohnung Kopf steht, weil Ihr Baby wie am Spieß schreit – seit zwei Stunden schon –, absolut nicht einschläft und Sie schon alles versucht haben: Windeln wechseln, füttern, schaukeln, mit Musik und ohne, bis hin zum Umhertragen in der Wohnung, auf Ihren Bauch legen und wenn es nicht hilft, auf den von Papa. Ich habe schon von Freunden gehört, dass sie mitten in der Nacht ihr Kind entnervt in den Kinderwagen gepackt haben und so lange um den Block gefahren sind, bis ihr Kleines endlich zufrieden ein-

schlief. Meine Kinder sind beide im Winter geboren, da hätte ich auch nach fünf Stunden Geschrei nicht vor die Tür gemocht. Manchmal haben junge Familien es einfach nicht so leicht, ein Team zu werden. Einerseits versucht Ihr Baby, sich einzugewöhnen, gleichzeitig müssen Sie sich erst in Ihrer neuen Rolle als Mutter zurechtfinden. Auch die gemeinsame Wandlung mit Ihrem Partner von einem Liebespaar hin zu einem Elternpaar braucht etwas Zeit. Das ist die wahre Herausforderung für die nächsten zwölf Monate: Werden Sie ein Team! Wer-



den Sie eine Familie! Alles andere ergibt sich dann schon fast von alleine. Vielleicht beruhigt es Sie, dass für die Förderung auch in den kommenden Jahren noch ausreichend Zeit bleibt. Zunächst helfen Sie Ihrem Baby, wenn Sie es in Ruhe ankommen lassen, seinen Forscher- und Entdeckerdrang aufmerksam begleiten und ihm Zeit geben, Interessen, Fähigkeiten und seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Wenn Sie sich liebevoll und zärtlich mit Ihrem Baby beschäftigen und wohl-do-

sierte Anregungen bieten, schaffen Sie eine stabile Eltern-Kind-Bindung und schenken Ihrem Nachwuchs die Basis für alles Kommende: Urvertrauen. Damit übertrumpfen Sie jedes Förderprogramm.

KLEINE FORSCHER GEBEN GAS: EINE ERFOLGSGESCHICHTE IN ZWÖLF AKTEN

Die ersten drei Monate

Schon in den ersten drei Monaten lernt Ihr Baby eine ganze Menge. Zunächst einmal schärft es seine Sinne: Wie riecht Mama, wie klingt ihre Stimme ohne den schützenden Bauch, wie fühlt sich Kälte an, wie schmeckt die Milch? Auch die Augen Ihres Kindes gewöhnen sich immer mehr an die neue Umgebung. Nach einigen Wochen beginnt es, Ihrem Blick aktiv zu begegnen und wird zaghaft auf ein Lächeln reagieren. Ein wunderbarer Moment! Die Sonne geht auf: Es lächelt zurück! Wer denkt da schon an schlaflose Nächte?! Ihr Baby beobachtet immer genauer und ahmt Ihre Mimik nach. Immer häufiger wird es jetzt auch bewusst lächeln und Sie werden jedes Mal dahinschmelzen. Mit drei Monaten wird es gezielt schauen, wo die kleine Rassel hinwandert oder wenn Mama und Papa durch den Raum gehen. Es bringt schließlich die Hände über der Brust zusammen und spielt ausgiebig mit ihnen.

Zwischen dem vierten und sechsten Monat

Inzwischen hat sicherlich jeder seinen Platz in der Familie gefunden und alle Abläufe haben sich einigermaßen eingespielt. Ihr Baby ist nun immer länger wach und versucht seine Welt im wahrsten Sinne zu *begreifen*. Unermüdlich tasten die kleinen Händchen nach allem, was in ihrer Nähe liegt, und stopfen es in den Mund, um sich ein genaueres Bild von den eroberten Schätzen zu verschaffen. Besonders beliebt: Knisterspielsachen. Am liebsten knallbunt. Auch die eigenen Füße wecken Babys Neugier und werden ausgiebig untersucht. Hat Ihr Kind diesen Entwicklungsschritt absolviert, fehlt nicht mehr viel, und es beginnt



sich auf den Bauch zu drehen. Die Grundlage, um sich bewusst fortzubewegen, ist damit geschaffen. Es entdeckt zunehmend seine Stimme, bildet Silbenketten und spielt mit der Lautstärke.

Siebter bis neunter Monat

Nahezu täglich entdeckt Ihr Kind etwas Neues und wird damit auch selbstbewusster. Bekommt Ihr Baby nun den ersten Brei, muss sein Immunsystem zunehmend mehr leisten, denn der Körper wird plötzlich mit allerlei unbekanntem Inhaltsstoffen konfrontiert. In dieser Phase empfinden viele Eltern ihren Nachwuchs immer weniger als Baby und stattdessen zunehmend als Kleinkind. Tatsächlich gibt der Brei Power für mehr Bewegung und häufig gehen zeitgleich gewaltige Entwicklungs- und Wachstumsschübe voran. Jeder davon bringt Veränderungen für Ihr Baby mit sich, die ihm verständlicherweise auch ganz schön Angst einjagen können. Die meisten Babys suchen deshalb immer wieder viel Nähe bei ihrer Mama und tanken Sicherheit und Geborgenheit. Nur Geduld, sie geben Ihnen »Rockzipfel« auch wieder frei.

Ihr Baby entdeckt jetzt Kuckuck-Spiele für sich. Ist Mama noch da? Ja! – oder? Ja, hab ich doch gewusst! Was für ein Nervenkitzel! Aber es kann auch immer länger alleine spielen, reicht ein Spielzeug von einer Hand in die andere, lässt es fallen und schaut hinterher oder übt den sogenannten Pinzettengriff. Einige Babys beginnen in dieser Zeit auch zu fremdeln.

Zehnter bis zwölfter Monat

Die Babys können jetzt robben, beginnen zu krabbeln, zu sitzen, sich hochzuziehen und ganz Flinke versuchen schon vor dem ersten Geburtstag die ersten Schritte. In den Haushalten der meisten Familien ist

jetzt nichts mehr sicher – die Babys werden mobil und räumen um. Es sei denn, Sie sind schneller. Wenn Sie bis jetzt Ihre Wohnung noch nicht babysicher gemacht haben, wird es höchste Zeit: Nicht nur die Steckdosen, spitze Ecken und die Schränke mit Putz- und Arzneimitteln, auch Omas Kristallvasen, die CD-Sammlung, die Bücher – alles wird Babys Interesse wecken und gründlich inspiziert, angesabbert und auseinandergenommen werden.

► AUF AUGENHÖHE

Legen Sie sich doch mal zu Ihrem Baby und schauen Sie, was sich Spannendes in seiner Reichweite und seinem Blickfeld befindet – schon haben Sie ein genaues Bild davon, was weggeräumt oder gesichert werden muss.

Andere Babys sind stattdessen wahre Quaselsstrippen und wieder andere geduldige Beobachter. Jedes Kind hat nicht nur sein eigenes Tempo, sondern auch individuelle Vorlieben für Entwicklungsrichtungen. Hat Ihr Baby etwas Neues gelernt, ist es vor Freude geradezu berauscht. Denn mit jedem Erfolgserlebnis werden Glückshormone freigesetzt und Ihr Kleines wird regelrecht süchtig. Immer wieder will es die eben genommene Hürde überspringen. Es übt so lange, bis »das Neue« gefestigt ist. Spätestens dann werden auch Sie Glückshormone ausschütten. Denn vorerst kommt wieder Abwechslung ins Spiel und Ihr Kind wird sich auch anderen Dingen widmen – bis zum nächsten Erfolgserlebnis.

DAS ERSTE JAHR AUF EINEN BLICK

Obwohl die Entwicklung eines Babys meist bestimmten Abläufen folgt, halten sich nicht alle immer genau daran. Die folgende Tabelle gibt lediglich eine kleine Orientie-

rungshilfe. Wenn Ihr Kind davon abweicht, ist das kein Grund zur Sorge. Freuen Sie sich gemeinsam darüber, was es schon alles kann.

	SOZIALVERHALTEN	SPRACHE	SEHEN/ WAHRNEHMEN	MOTORIK
Erster bis dritter Monat	Hält Blickkontakt, kann verschiedene Personen unterscheiden, kann Mimik deuten.	Das Schreien des Babys hört sich ausgehend vom jeweiligen Bedürfnis, das dahintersteckt, anders an.	Sehen und Fokussieren verbessern sich. Das Baby verfolgt Gegenstände mit den Augen, daraus ergibt sich eine bessere Wahrnehmung.	Zunächst bestimmen Reflexe die Bewegungsabläufe, Übergang zu bewussten Bewegungen.
Bis zum sechsten Monat	Bewusstwerden von bekannten und fremden Personen, lächelt nicht mehr jeden spontan an, erstes Fremdeln möglich. Nachahmen von Mimik.	Bildet erste Silbenketten, testet unterschiedliche Lautstärken.	Fokuswechsel von nah zu fern und zurück möglich. Sucht nach einer Geräuschquelle. Greifentfernung ist dem Kind bewusst.	Erstes Fortbewegen: rollen, kriechen.
Bis zum neunten Monat	Interesse für andere Babys, erstes Abtasten mit Gleichaltrigen, noch keine Interaktion. Fremdelt.	Bildet Doppelsilben: »da-da«, »ba-ba«, »ma-mam«.	Durch verbesserte Motorik auch ein räumliches Sehen möglich, erkennt Höhe/Tiefe, kann bewegliche Gegenstände verfolgen und auch greifen. Untersucht sie mit Augen, Händen und Mund.	Beginnt zu robben, erste Ansätze von Krabbeln. Selbstständiges Sitzen.
Bis zum zwölften Monat	Je nach Entwicklung: Ist mal allein zufrieden, mal kann es ohne Mama nicht sein. Kann nun selbstständig Kontakt aufnehmen und beenden, ahmt Tätigkeiten nach.	Erste Worte, gezieltes Einsetzen der »Sprache«.	Details werden interessanter, längeres und konzentrierteres Beobachten.	Krabbeln, hochziehen, entlanghangeln an Möbelstücken, freies Stehen.

FIT HOCH ZWEI – DER BABYBONUS

Sie selbst werden unmittelbar merken, wo und wie stark sich die KnuddelFit-Trainingseinheiten auf Ihren Körper auswirken – spätestens nach ein paar Wochen regelmäßiger Durchführung. Doch auch Ihr Baby wird positiv von den gemeinsamen Fitnessseinheiten profitieren. Damit Sie gleich bei jeder Übung sehen, was Ihr Baby davon hat, haben wir den »Babybonus« etabliert und in sechs unterschiedliche Rubriken eingeteilt. Durch diese sechs verschiedenen Stimuli wird Ihr Kind scheinbar nebenbei in seiner Entwicklung gefördert. So ist es ausgezeichnet für die nächsten aufregenden Monate gewappnet. Direkt neben den einzelnen KnuddelFit-Übungen finden Sie deshalb Symbole, die den jeweiligen Nutzen für Ihren Schatz anzeigen. So sehen Sie auf einen Blick, welchen Babybonus die jeweilige Übung beinhaltet.



Gleichgewicht

Dass wir laufen können, ohne umzufallen, Fahrrad fahren oder tanzen, verdanken wir unserem Gleichgewichtssinn. Der ist zwar angeboren, doch die unterschiedlichen Bewegungen und die Koordination der einzelnen Muskeln mussten wir erst mühsam erlernen. Denken Sie daran, wenn Ihr Kleines versucht, sich auf Beine und Arme zu stützen, um die ersten Krabbelversuche zu unternehmen oder später die ersten wackeligen Schritte folgen. Was für ein Erfolg, wenn es endlich gelingt!

Dabei hilft das sogenannte Vestibulärorgan. Es besteht aus kleinen Sinneshärchen im inneren Ohr und ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Stimuliert wird es durch jede Art von Bewegung: ob schaukeln, schwingen, rollen, drehen, hoch und runter oder links und rechts. All das hilft, die Muskelbildung und Koordination Ihres Kindes zu fördern. So wird es später auch in der Lage sein, das Gleichgewicht sicher zu halten.



Bindung

Die meisten werdenden Eltern glauben an so etwas wie Liebe auf den ersten Blick: Egal wo und wie das Baby zur Welt kommt, wie lange es dauert oder welche Schmerzen vorausgehen – kaum sehen bzw. spüren Eltern und Kind sich zum ersten Mal, ist der Weg für eine unendliche, bedingungslose Liebe geebnet. Schön wär's! Erziehungswissenschaftler geben eine realistischere Einschätzung: In der Regel stellen sich die Muttergefühle nicht auf Knopfdruck ein. Deutlich mehr Eltern als vermutet brauchen einfach etwas Zeit, um die Liebe zu ihrem Kind wachsen zu lassen.



Eine gute Eltern-Kind-Bindung ist die Basis für selbstbewusste Kinder. Sie erhalten die Sicherheit, die sie brauchen, um mutig ihre Umwelt zu erkunden.



Vertrauen

Ohne Vertrauen kann kein Mensch leben. Erst recht nicht, wenn er nur wenige Tage oder Monate alt ist und die ganze Welt sich als ein riesiges Abenteuer entpuppt, in dem man ohne fremde Hilfe nicht überleben würde. Vertrauensbildende Spiele sind daher nicht nur ein schöner Zeitvertreib, sondern sogar wichtig für Babys Entwicklung. Vertrauen zwischen Eltern und Kind wird immer in jenen Spielen gefördert, die kleine Spannungsmomente enthalten. Mama wirft mich hoch und fängt mich wieder auf. Der Hoppe Reiter fällt in den Graben. Alles, wobei Ihr Kind dieses aufregende Kribbeln im Bauch verspürt und letzten Endes immer sicher sein kann: Mama und Papa passen auf, dass mir nichts passiert. So wird es mit jedem Mal mehr Vertrauen zu Ihnen bekommen, was langfristig natürlich auch der Eltern-Kind-Bindung zugutekommt.



Kopfkontrolle

Wie schwer es für so ein kleines Baby ist, seinen Kopf zu halten, werden Sie sehen, wenn es in den ersten Wochen auf dem Bauch liegt. Einige Babys haben nach kurzer Zeit keine Lust mehr und werden schnell schimpfen und weinen, andere sind geduldiger und legen den Kopf

bald einfach ab, ohne an der Bauchlage etwas zu ändern. So oder so, was für uns längst alltäglich ist und unbewusst geschieht, ist für die Kleinen ein wahnsinnig anstrengender Kraftakt, denn der Kopf ist vorerst das schwerste Körperteil für Ihr Kind. Wenn Arm- und Nackenmuskulatur trainiert werden, um diese scheinbar tonnenschwere Last zu tragen, gleicht dies ei-



nem echten »Workout« für die Kleinen. Unterstützen Sie Ihr Baby, indem Sie es häufig auf den Bauch legen. Bei vielen Übungen bietet es sich an, bei anderen wird es lieber Blickkontakt mit Ihnen halten wollen. Finden Sie heraus, welche Varianten für Sie beide am angenehmsten sind.



Raumgefühl

Für Babys ist einfach alles neu, spannend und weckt ihr Interesse. Sobald sie weiter sehen können als bis zur Nasenspitze, erkunden sie die Dinge um sich herum. Pflanzen, Gesichter, Farben oder Licht und Schatten werden aus-

föhrlich betrachtet. Später sind es winzige Fussel, Krümel auf dem Boden oder die kleinen Schnipsel am Stofftier. Und noch etwas später ist der gesamte Haushalt in Gefahr: Die Schubladen werden ausgeräumt, die Toilettenpapierrollen zerpfückt und die Stereoanlage malträtiert. Das Gefühl für den Raum, den es umgibt, erwirbt das Baby schon sehr früh. Berührungen, das Spazieren auf Mamas Arm und Entfernungen, die es aus eigenem Antrieb schon zurücklegen kann, helfen Ihrem Baby, sich Schritt für Schritt erfolgreich in einem Raum zu orientieren. Übungen mit diesem Babybonus haben meist auch Auswirkungen auf das schon erwähnte Vestibulärorgan.



Sequenzenbildung

Schoßspiele wie *1-2-3-Kuckuck*, *Wo ist das Baby?* – *Daaaaa!* oder *Hoppe, hoppe, Reiter* sind immer ein großer Spaß für Kinder. Und wir Erwachsenen freuen uns, mit wie wenig Aufwand eine so große Freude erzeugt werden kann. Darüber hinaus regen diese Spiele zusätzlich den Gleichgewichtssinn im Mittelohr an und



liefern wichtige Informationen zur Sequenzenbildung. Bei Sequenzen geht es um das Erkennen von Reihenfolgen. Auch wenn Ihr Kind erst später dieses Wissen umsetzen kann, so bekommt es doch schon sehr früh einen Eindruck von »Was kommt zuerst?«, »Was kommt danach?« und »Was kommt zum Schluss?«. Das ist nicht nur wichtig für den Spannungsbogen – das Spiel mündet schließlich in einem Lacher –, sondern auch später für den Kindergarten, die Schule und das Leben an sich. Ohne dieses Wissen ist das Verstehen von Zusammenhängen und ein planvolles Handeln nicht möglich.

FITNESSTEST

WIE KNUDELFIT SIND SIE? EIN KLEINER TEST

Wie Sie sich vorstellen können, hat jede Leserin zu Beginn ihrer Lektüre unterschiedliche Voraussetzungen und Ansprüche. Unsere Übungen sind eine Sammlung verschiedener Vorschläge und Inspiration für Sie, Ihren Alltag mit Baby etwas sportlicher zu gestalten. Damit Sie bestmöglich trainieren können, haben wir einen kleinen Test erarbeitet. Er wird Ihnen helfen, Ihren aktuellen »Ist-Zustand« zu ermitteln. So können Sie Ihren Körper besser kennenlernen, um unsere Trainingsvorschläge effektiv anwenden zu können. Es geht bei dem Einstiegstest nicht um eine Bewertung Ihrer Fitness im Sinne von besser oder schlechter, sondern nur um eine neutrale Abbildung der Realität. Auch wenn Ihnen das Ergebnis bei der ersten Durchführung nicht gefallen sollte: In den folgenden Monaten können Sie diesen Test erneut durchführen, und Sie werden über Ihre Fortschritte staunen. Also nur Mut! Und seien Sie ehrlich. Nur so können Sie auch einen optimalen Nutzen aus dem Fragebogen ziehen. Machen Sie einfach eine Aufgabe nach der



anderen, schreiben Sie nach jeder Frage die erreichte Punktezahl auf, und zählen Sie diese am Ende zusammen. Wenn Sie den Test im Laufe Ihres Trainings wiederholen, ersetzen Sie die ersten beiden Fragen durch die hellgrauen. Ganz einfach. Dann können Sie sehen, welche Gruppe zu Ihnen passt und wie Sie KnuddelFit erfolgreich anwenden können.

So, nun aber los. Viel Spaß beim Test!

Der KnuddelFit-Test

THEORIETEIL:

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie vor Ihrer Schwangerschaft regelmäßig Sport getrieben?

- Gar nicht bis eine Stunde pro Woche (1 Punkt)
- Ein bis zwei Stunden pro Woche (2 Punkte)
- Drei oder mehr Stunden pro Woche (3 Punkte)

Bei wiederholtem Test:

Wie viele Stunden pro Woche treiben Sie jetzt Sport?

- Gar nicht bis eine Stunde pro Woche (1 Punkt)
- Ein bis zwei Stunden pro Woche (2 Punkte)
- Drei oder mehr Stunden pro Woche (3 Punkte)

Wie zufrieden waren Sie vor der Schwangerschaft mit Ihrer Figur?

- Sehr zufrieden (3 Punkte)
- Geht so (2 Punkte)
- Gar nicht zufrieden (1 Punkt)

Bei wiederholtem Test:

Wie zufrieden sind Sie inzwischen mit Ihrer Figur?

- Sehr zufrieden (3 Punkte)
- Geht so (2 Punkte)
- Gar nicht zufrieden (1 Punkt)

Haben Sie Rückenschmerzen?

- Nur selten (3 Punkte)
- Manchmal (2 Punkte)
- Ständig (1 Punkt)

Haben Sie aufgrund von Krankheiten oder Verletzungen Bewegungseinschränkungen?

- Nein, keine (3 Punkte)
- Ja, aber nur sehr wenige (2 Punkte)
- Ja, manche Bewegungen gehen gar nicht (1 Punkt)

Wie hoch ist Ihr BMI (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern. Dann noch mal durch die Körpergröße in Metern teilen)?

- BMI <19 (1 Punkt)
- BMI 19-25 (3 Punkte)
- BMI 25-30 (2 Punkte)
- BMI >30 (1 Punkt)

Wie stark ist Ihr innerer Schweinehund?

- Er beherrscht meine Freizeit (1 Punkt)
- Manchmal verleitet er mich zu ungesunden Dingen (2 Punkte)
- Was für ein Schweinehund? Ich sage, wo es langgeht (3 Punkte)

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Tina Schütze

KnuddelFit - Rückbildungsgymnastik mit Baby

Stärkt Rücken, Beine, Bauch und Po - Fördert die kindliche Entwicklung -

Macht schnell wieder fit nach der Geburt - Alle Übungen mit Baby

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-34559-5

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2011

Egal ob sportlich oder ungeübt - dieses Buch hilft jungen Müttern, die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppen zu nutzen, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden. Zu Hause oder unterwegs, im Stehen, Sitzen oder Liegen: KnuddelFit-Übungen stärken Beckenboden, Rücken, Beine, Bauch und Po, sind spielerisch, unkompliziert und entspannend. Sie lassen außerdem die Pfunde purzeln, die Lieblingsjeans passt wieder, und auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert. KnuddelFit von Anfang an!