



# RATGEBER ENTSPANNTES BABY



# SO ENTSPANNEN SIE UND IHR BABY

Wir alle kennen das: Wir haben einen aufregenden Tag hinter uns, sind voller Emotionen und Gedanken und möchten nur noch runterfahren und uns entspannen. Für Babys ist jeder Tag aufregend: Jeden Tag lernen sie etwas Neues, sehen, riechen, fühlen etwas für sie nie Dage-wesenes. Manchen Babys fällt es schwer, sich nach so vielen Eindrücken selbst zu beruhigen.



Wir haben Tipps von unserer **Expertin für Körperwahrnehmung** und Leiterin des Zwergenlands in Berlin **Nicole Böhm** zusammenge-tragen und möchten Ihnen mit diesem kleinen Ratgeber helfen, dass Ihr Baby sich gut entspannen kann.

Viel Spaß beim Lesen!

1

## Nehmen Sie sich Zeit für Berührungen

Was Eltern und Babys gleichermaßen guttut, sind Berührungen und Körperkontakt. Langfristig stärken **Massagen** nachgewiesen die Bindung zwischen Eltern und Kind und sind ein wundervolles Mittel der Kommunikation.<sup>1</sup> Sie fördern nicht nur die geistige, sondern auch die körperliche Entwicklung von Babys sowie deren Bewusstsein, Stimmung und Gesundheit.<sup>2</sup>

**Bewusste Streicheleinheiten** helfen dem Baby außerdem sich selbst wahr-zunehmen und ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.





Die Kraft der Berührung kann mit dem neuen WICK BabyBalsam verstärkt werden. Dieser enthält **Aloe Vera-Extrakt** und den Duft von **Rosmarin und Lavendel**. Das hilft Babys sich zu beruhigen und zu entspannen. WICK BabyBalsam ist speziell für Babys entwickelt, wird sanft auf Brust und Bauch des Babys einmassiert und spendet ihrer Haut Feuchtigkeit.

Genießen Sie diesen gemeinsamen Moment und nutzen Sie die Zeit, um selbst einmal **zu entspannen und durchzuatmen**. Es ist für Sie beide eine wunderbare Gelegenheit, runterzufahren, anzukommen und in Kontakt zu treten. Sie werden merken, dass Sie und ihr Baby automatisch ruhiger werden.

## 2

### Führen Sie Rituale ein

Ihr Baby hat den ganzen Tag über viele neue Eindrücke gesammelt. Abends vorm Zubettgehen ist es wichtig, dass es **langsam zur Ruhe kommt** und sich entspannt. Stattdessen drehen viele Babys noch einmal richtig auf, sind überdreht und quengelig.



Was hilft, um ein Baby langsam auf den Schlaf vorzubereiten, ist eine **Abendroutine**. Sich wiederholende Abläufe verleihen Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit und signalisieren dem Unterbewusstsein: Jetzt ist es abends und bald Zeit fürs Bett.

Es gibt dabei nicht die eine Abendroutine und nicht den einen besten Ablauf. So individuell wie Sie sind, ist auch Ihre Abendroutine. Um herauszufinden, welche Abläufe Ihnen und Ihrem Baby guttun, hilft es, sich zu erinnern, was Ihnen als Kind abends vorm Schlafengehen gefiel. Und natürlich auch, was Sie heute selbst brauchen, um zu entspannen. Für die Dauer der Abendroutine gilt: Eine **halbe Stunde** ist völlig ausreichend.

### 3

## Beobachten Sie ihr Baby

Manchmal sind Eltern durch die Anforderungen des Alltags und ihren eigenen Erwartungen abgelenkt. Dadurch kann es schonmal passieren, die **Signale des Babys** zu übersehen. Häufig denken sie, das Baby hätte Hunger, Durst oder ihm sei langweilig. Sie neigen dann dazu, es abzulenken und noch mehr zu machen. Manchmal ist dem Baby aber gar nicht langweilig, sondern es ist einfach nur müde und **braucht eine Pause**.



Hier gilt: Insbesondere bei kleineren Babys ist oft weniger mehr. Treten Sie regelmäßig in **Kontakt mit Ihrem Baby** und lernen Sie, seine Signale zu deuten und mit Ihm zu interagieren. Je besser Sie sich gegenseitig verstehen, desto leichter können Sie auf seine Bedürfnisse eingehen.

### 4

## Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl

Viele Mütter plagen **Selbstzweifel**: Ist es meine Schuld, dass mein Baby so unruhig ist? Welcher Tipp ist denn jetzt für uns der beste? Woher weiß ich, was mein Baby möchte und wie ich ihm helfen kann?

Für fast alles bekommt man in Deutschland ein Zertifikat, eine Ausbildung oder einen Führerschein. Nur für das Elternsein fehlt die Gebrauchsanweisung. Es ist für viele Eltern eine **völlig neue Erfahrung**, zum ersten Mal

so viel Verantwortung und gleichzeitig so wenig Kontrolle zu haben. Die ein oder andere Mama oder der ein oder andere Papa hat sich sicher schonmal einen Knopf gewünscht, auf den man drücken kann – **und schon läuft alles nach Plan.**

Seien Sie beruhigt: Sie machen bestimmt schon viel mehr richtig als Sie meinen. Schmeißen Sie Ihre Perfektion über Board! Ihr Baby ist ein individuelles Wesen. Was bei dem einen Baby gut klappt, muss noch lange nicht für Ihr Baby gut sein. Hören Sie auf sich, **vergleichen Sie sich nicht** mit anderen Eltern und Ihr Baby nicht mit anderen Babys.

Nur weil das eine Kind gerne im Kinderwagen umher geschoben wird, muss das noch lange nicht Ihrem Baby gefallen. Sie finden am besten zusammen Ihren ganz **individuellen Weg.**

5

## Sorgen Sie auch für sich



Wenn Sie alle offensichtlichen Bedürfnisse Ihres Babys erfüllt haben, ihm körperlich nichts fehlt und Sie schon vieles probiert haben, um es zu beruhigen, dann sorgen Sie für sich. Vielleicht haben Sie es selbst schon einmal erlebt, dass Ihr Baby sich besonders dann **schlecht beruhigen lässt**, wenn Sie selbst gerade **unter Druck** stehen.

Es fliegen Ihnen Gedanken durch den Kopf, dass Sie eigentlich noch den Geschirrspüler ausräumen, eine wichtige E-Mail schreiben oder sich um die Bewerbung eines KITA-Platzes kümmern müssen. Babys haben **ganz feine Antennen** und spüren leicht Atmosphären und Stimmungen – und demnach auch, wenn Sie unter Druck sind.

Wichtig ist: Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen und **Zeit für Entspannung!** Sie sind jetzt Mutter oder Vater, aber gleichzeitig auch noch die Person, die Sie vorher waren. Fragen Sie sich, was Ihnen vorher Spaß gemacht hat und **tun Sie sich etwas Gutes.**

Wir hoffen, wir konnten Ihnen einige hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben und wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine wundervolle entspannte Zeit.



for **me:**

Gerne möchten wir Ihnen noch das Video der beliebten **YouTube-Mami Isabeau** empfehlen, welches in Kooperation mit WICK BabyBalsam und for me entstanden ist. Darin finden Sie auch ein Interview mit unserer Expertin Nicole Böhm. Das ganze Video gibt es online unter:

[www.for-me-online.de](http://www.for-me-online.de)



Besuchen Sie [@formeonline](https://www.facebook.com/formeonline) auch gerne auf Facebook und lassen Sie uns Ihr Feedback da!



VON WICK, DER MARKE, DER FAMILIEN SEIT GENERATIONEN VERTRAUEN.

1 Stack DM, Muir DW. Adult tactile stimulation during face-to-face interaction modulates five-month-olds' affect and attention. Child Development. 1992;63:1509-1525  
2 Field T, Harding J, Soliday B, Lasko D, Gonzalez N, Valdeon C. Touching in Infant, Toddler and Preschool Nurseries. Early Child Development and Care. 1994;98:113-120