

Spiel und Spaß für Mutter, Vater, Kind

- Es gibt Kurse, die Ihnen den Alltag mit Ihrem Baby erleichtern
- Prüfen Sie bei den Angeboten, was für Sie und Ihr Baby passt
- Häufig ist der Austausch mit Gleichgesinnten mindestens so wichtig wie das Kursangebot selbst
- Denken Sie auch an sich: Ein Kurs für die Fitness wird Ihnen nach dem Wochenbett guttun

Wenn das Wochenbett sich dem Ende neigt und die Tage mit dem Baby etwas von Alltag bekommen, freuen Sie sich vielleicht wieder über den einen oder anderen Termin außer Haus. Bei der Vielzahl an Angeboten ist es gut, sich vorweg einen Überblick zu verschaffen und dann eine Entscheidung zu treffen



Foto: © imago stock & people GmbH/INSADCO

Der intensive Kontakt zueinander ist ein wichtiger Aspekt der meisten Kursangebote

Am schwarzen Brett im Supermarkt wirbt ein Aushang für „Erste Hilfe am Kind“, am Laternenpfahl möchte Sie ein Zettel für das Babyschwimmen gewinnen, eine Freundin schwärmt von „Baby in Balance“, eine Bekannte aus der Schwangerschaftsgymnastik erzählt, dass es beim PEKiP® schon gar keine freien Plätze mehr gibt und von Ihrer Hebamme wissen Sie, wie wichtig es ist, an einem Rückbildungskurs teilzunehmen ...

Bei all den Angeboten kann es passieren, dass man vor lauter Wald die Bäume nicht mehr sieht. Natürlich:

Kurse wie die Rückbildung sind wichtig für Sie. „Erste Hilfe am Kind“ hat ebenfalls eine hohe Priorität. Und wenn Sie sicher mit dem Tragetuch umgehen und sich beim Thema Stillen austauschen können, ist das für den Alltag mit dem Baby eine große Hilfe. Aber: Es muss ja nicht alles in den ersten Tagen nach dem Wochenbett stattfinden.

Nutzen Sie das breite Spektrum an Angeboten als Chance, das Passende für sich und Ihr Baby herauszufiltern. Aber denken Sie auf keinen Fall, Sie müssten von Montag bis Sonntag Kurse belegen, damit Ihr Säugling in allen Bereichen

von Anfang an die optimale Förderung bekommt. Jeder Kurs verspricht für bestimmte Bereiche der Entwicklung Gutes zu tun – ob das individuell für Ihr Baby zutrifft, lässt sich vorweg weder einschätzen noch nachträglich mit Sicherheit sagen.

Fördern, nicht überfordern

Mitunter macht es Sinn, sich das eine oder andere Angebot anzusehen, um dann zu entscheiden, was Ihnen und Ihrem Baby gefällt. Und bedenken Sie: Auch wenn Ihr Baby an keinem oder nur an einem Kurs teilnimmt, brauchen Sie nicht in der Sorge zu leben, dass seine steile Berufskarriere damit bereits gescheitert sei. „Fördern, nicht überfordern“ sollte das Motto sein.

Räumen Sie bei der Auswahl auch Ihrem Baby ein Mitspracherecht ein: Manche Säuglinge sind sehr offenporig und können sich schlecht gegen Außenreize abgrenzen. Da hilft auch das überzeugendste Kurskonzept nicht weiter. Manchmal ist es die richtige Entscheidung, einen Kurs abzubrechen, anstatt ihn mit einem unguuten Gefühl durchzuhalten. Vielleicht ist in dieser Phase ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein privates Treffen mit nur einem anderen Kind viel angebrachter und stressfreier für Eltern und Kind als die Teilnahme an einer Gruppe. Andere Babys blühen richtig auf, wenn es mit Gleichaltrigen mal etwas turbulenter zugeht.

Wie auch immer – beobachten Sie, womit Sie und Ihr Baby sich wohlfühlen. Denn wichtig bei den Freizeitaktivitäten ist der Spaß und ein geglücktes, glückliches Zusammensein von Eltern und Baby.

Sich bewegen und wohlfühlen

Frauke Lippens, Hanne Tolksdorf | Auch wenn Ihnen nach Schwangerschaft und Wochenbett die Vorstellung, wieder einmal alleine etwas zu unternehmen, zunächst ungewohnt erscheint – ein Kurs speziell für Ihr Wohlbefinden tut Ihnen bestimmt gut

Sie möchten wieder raus, unter Leute. Sie möchten was für Ihre Fitness tun, den Bauch loswerden. Das ist ein berechtigter und verständlicher Wunsch! Wichtig ist aber, den rechten Zeitpunkt abzuwarten, damit Sie sich keinen Stress einhandeln und auch Ihr Baby nicht überfordern.

Niemand verbietet Ihnen heute, die „Wochenbettstube“ für einen Spaziergang oder eine kleine Besorgung zu verlassen. Das ist aber etwas anderes, als an einem bestimmten Tag und zur angegebenen Stunde zu einem Kurs zu erscheinen, das Baby vorher versorgt, gestillt und pünktlich übergeben zu haben, sodass Sie sich während des Kurses keine Sorgen machen müssen, ob zu Hause alles klappt.

Es kann durchaus sinnvoll sein, den geplanten Gymnastik- oder Rückbildungskurs später anzufangen, weil Sie dann auch das Üben zu Hause besser in Ihren Alltag integrieren können. Denn wenn Sie durch den Gymnastikkurs einen Effekt an Ihrer Muskulatur verspüren möchten, müssen Sie jeden zweiten Tag zu Hause etwas tun. Ansonsten fangen Sie immer wieder nahezu bei Null an. Aber warten Sie mit der Anmeldung auch nicht zu lange; wenn Sie sich zum Beispiel zum Rückbildungskurs erst sieben Wochen nach der Geburt anmelden, kann es ein, dass Sie vier Wochen warten müssen, bis ein Kurs mit freien Plätzen startet.

Einen Rückbildungskurs einplanen

In allen Kursen geht es darum, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen, etwas für sich zu tun, bestimmte Muskelgruppen und allgemein die Fitness zu stärken.

Zentraler Punkt ist dabei die Beschäftigung mit dem Beckenboden – egal auf welchem Weg das Kind das

Licht der Welt erblickt hat. Es geht um Körperwahrnehmung, Rücken und Beckenboden schonendes Verhalten im Alltag sowie allgemeine Kräftigung und Dehnung der Muskeln.

Die Angebote sind unterschiedlich: Ein fortlaufender, offener Kurs erscheint verlockend, denn wenn Sie mal keine Zeit haben, macht das nichts, denn Sie können die Stunde hinten anhängen. Damit ist aber ein erheblicher Nachteil verbunden, denn gerade das Beckenbodentraining nach der Geburt muss langsam aufbauend sein. Ist das nicht der Fall, werden Sie schnell frustriert sein, weil Sie Ihren Beckenboden nicht richtig spüren, nicht aktivieren und in der Folge bei Bauchmuskelübungen nicht schützen können. Ein offener Kurs birgt immer die Gefahr, dass die eine Teilnehmerin unter-, die andere überfordert wird.

Zudem bietet eine geschlossene Gruppe die besseren Voraussetzungen, Kontakte zu knüpfen. Viel schneller kommen so auch kurze Gespräche am Rande der Übungen zustande.

Dann stellt sich noch die Frage: „Mit oder ohne Baby?“ Bedenken Sie Folgendes: Wenn Sie Ihr Baby mitnehmen, werden Sie sehr leicht abgelenkt und können die Übungen nicht konzentriert ausführen. Das wäre aber gerade beim Thema Beckenboden sehr wünschenswert. Auch für andere Übungen, zum Beispiel im Bereich der Bauchmuskeln, ist das konzentrierte Erlernen der korrekten Ausführung und der begleitenden Atmung wichtig. Voraussetzung für einen Kurs ohne Baby ist, dass Sie ein gutes Gefühl haben, für Kursdauer plus Wegezeit abkömmlich zu sein. Das Stillen beziehungsweise Abpumpen muss also bereits eine gewisse Struktur haben. Außerdem muss Ihre Kinderbetreuung wirklich zuverlässig sein. Klären Sie das vorab! Wenn Sie einen Kurs mit Babys buchen, werden Sie ausgiebigen Gesprächsstoff mit anderen jungen Müttern haben und schnell Kontakte knüpfen. Ist es das, was Sie sich wünschen, um nicht der Isolation junger Mütter anheim zu fallen? Der Kurs wird dann allerdings immer wieder kleine Unterbrechungen haben, weil einfach immer einige Babys unruhig sind.

Wenn Sie in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, kann Ihre Hebamme zehn Zeitstunden Rückbildungsgymnastik direkt mit der Kasse abrechnen. Stunden, die darüber hinausgehen oder die Sie versäumt haben, müssen Sie selbst bezahlen. Dabei ist es egal, warum Sie die Stunde versäumt haben. Damit Ihre Hebamme mit der Kasse abrechnen kann, ist vorgeschrieben, dass Sie den Kurs innerhalb von vier Monaten nach der Geburt beginnen und innerhalb von neun Monaten nach der Geburt beenden.

In besonderen Situationen, zum Beispiel wenn Ihr Baby ein sehr kleines Frühgeborenes war, schaffen Sie es vielleicht erst später, einen Kurs zu beginnen. Klären Sie vorab mit Ihrer Kasse die Kostenübernahme; wenn Ihre Gründe plausibel sind, sind die meisten Kassen kulant. Ein Kurs, der mit der Kasse abgerechnet wird, darf maximal zehn Plätze haben. Sind die Babys dabei, empfiehlt sich eine Teilnehmerinnenzahl von sechs bis maximal acht Frauen. Eventuell müssen Sie dann einen finanziellen Ausgleich übernehmen, denn eine Kursleiterin, die Kurse mit Babys anbietet, sollte das Gleiche verdienen können wie die, die Kurse nur für Frauen gibt.

Wenn Sie privat versichert sind, hängt die Kostenübernahme davon ab, wie Sie sich versichert haben. Die Hebamme wird Ihnen eine Privatrechnung nach der Hebammengebührenordnung für Selbstzahlerinnen des jeweiligen Bundeslandes schreiben.

Erkundigen Sie sich bereits vor der Geburt, welche Angebote an Rückbildungskursen es in Ihrer Umgebung gibt und melden Sie sich an, wenn Ihr Baby geboren ist.

Viele Frauen buchen den Rückbildungskurs bei der Hebamme, die sie bereits in der Schwangerschaft oder nach der Geburt betreut hat. Wenn das bei Ihnen nicht der Fall ist, finden Sie die Adressen von Hebammen in Ihrer Nähe im Internet (siehe Kasten Seite 13).

Auch PhysiotherapeutInnen bieten Rückbildungs- und Beckenbodenkurse an, diese können sie allerdings nicht mit der Krankenkasse abrechnen; aber bei speziellen Problemen kann ein Ein-



Foto: Michael Plümer

In den Kursen lernen Sie, Ihr Kind Rücken schonend zu tragen und Übungen in Ihren Alltag zu integrieren

zeltraining zusätzlich sinnvoll sein, das – vom Arzt verordnet – eine Kassenleistung ist.

Die Qual der Wahl

Der Rückbildungskurs bei Ihrer Hebamme ist zu Ende und Sie wollen „dranbleiben“. Sie ahnen, dass Sie allein zu Hause nicht häufig genug üben werden, dass eine wöchentliche Motivationspritze Ihnen also guttun wird. Hier gibt es ein vielfältiges Angebot in Hebammenpraxen, Yoga-Studios und Fitness-Einrichtungen. Überlegen Sie, welche Richtung Sie bereits vor der Schwangerschaft interessiert hat: mehr sportlich oder mehr meditativ? Haben Sie Probleme mit dem Rücken?

DER BECKENBODEN

Der Beckenboden ist eine versteckte, vielen nicht sehr bewusste Muskelgruppe, die im Alltag vielfältige Aufgaben übernehmen muss: Steuerung der Körperhaltung, Halten und Loslassen von Stuhl und Urin, Loslassen und aktiver Einsatz beim Sex. Dafür wird ein vitaler, wacher, elastischer, beweglicher und kraftvoller Beckenboden benötigt. Das kann nach der Geburt eine Zeit lang Schwierigkeiten bereiten. Hier können gezielte Übungen in einem Kurs – bei Bedarf mit anderen Therapien kombiniert – helfen.

DIE AUTORINNEN

Frauke Lippens arbeitet seit 1982 als freiberufliche Hebamme in Hamburg. In ihrer Praxis bietet sie Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse an und gibt Fortbildungskurse für Kolleginnen.

Kontakt:

www.hebammenpraxis-jarrestrasse.de,

E-Mail: frauke.lippens@t-online.de

Hanne Tolksdorf arbeitet seit 1984 als Hebamme in Hamburg. Sie gibt seit vielen Jahren Kurse zur Rückbildung. Ihr Schwerpunkt sind die Beckenbodenmuskeln. Sie bietet außerdem Kurse zur speziellen Beckenbodengymnastik an und bildet regelmäßig Kolleginnen in diesem Bereich fort.

Kontakt:

Tel. (040) 2 70 50 16

E-Mail: hanneltolksdorf@yahoo.de

■ Bauch-Beine-Po oder Back-n-Shape-Kurse widmen sich recht sportlich den vermeintlichen „weiblichen Problemzonen“. Hierbei wird allerdings – je nach Kursleitung – häufiger der Beckenboden belastet. Beachten Sie, dass Sie in der Rückbildung gelernt haben, möglichst wenig Bauchmuskelübungen aus der Rückenlage heraus zu machen, weil in dieser Position der Beckenboden den schlechtesten Muskeltonus hat! Halten Sie nie die Luft an, wenn Sie eine anstrengende Übung ausführen: Sie pressen dann auf den Beckenboden!

■ Hatha-Yoga bietet eher langsame, intensive Dehnungen an. Die Atmung wird berücksichtigt. Entspannung und kleine Meditationen gehören dazu.

■ Kundalini-Yoga ist sehr dynamisch, zusätzlich werden gemeinsam schöne Mantras gesungen. Der Beckenboden wird immer wieder in den Übungen einbezogen.

■ In Pilateskursen wird die Kernmuskulatur nah der Wirbelsäule gestärkt; dies hat positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und beeinflusst damit Rückenschmerzen positiv. Etliche Pilatesübungen belasten allerdings den Beckenboden (Bauchtraining aus der Rückenlage heraus). Deshalb ist es hier besonders wichtig, dass die Kursleitung weiß, welche Übungen junge Mütter ausführen dürfen.

Vereinbaren Sie eine Probestunde, bevor Sie sich vertraglich festlegen. Es gibt immer wieder Kurse, die für die Zielgruppe der jungen Mütter ausgeschrieben werden, bei denen die Anleiterin aber nur sehr beschränkte Kenntnisse vom Beckenboden hat und die Übungen nicht entsprechend ausgearbeitet wurden. Es reicht nicht, wenn monoton gesagt wird: „Wir spannen dabei den Beckenboden an“. Die Kursleiterin muss Ihnen helfen können zu selektieren, welche Übungen gerade Sie schon beziehungsweise noch nicht machen können, wie Sie die Beckenbodenspannung kontrollieren können und wie Sie den Atem individuell integrieren.

Langfristig stärken

Manchmal ist es gut, sich nach dem Rückbildungskurs für einen Beckenbodenkurs zu entscheiden, um die Lebendigkeit und Beweglichkeit des Beckenbodens zu erhalten oder ganz allgemein zu verbessern.

Der Kurs sollte folgende Themen abdecken: Übungen zum Verständnis des Aufbaus und der Funktion des Beckenbodens, Übungen für den Alltag, mit gezielten Übungen zum Schutz des Beckenbodens im Alltag. Atemübungen zur Zusammenarbeit von Zwerchfell und Beckenboden und gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung der Muskeln.

Qualitätskriterien eines Kurses können sein:

■ Die Kursleiterin beschäftigt sich besonders mit dem Thema. Wünschenswert ist die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen (Gynäkologinnen, Physiotherapeutinnen) – vor allem bei speziellen Problemen.

■ Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, damit Fragen gestellt und die Übungen aufmerksam und kontrolliert durchgeführt werden können.

■ Der Kurs ist idealerweise geschlossen und es wird in einer festen Gruppe geturnt.

■ Der Kurs ist aufbauend gestaltet.

■ Wenn Sie den Kurs aufgrund konkreter Probleme besuchen, sollte es möglich sein, ein Einzelgespräch und persönliche Hilfestellung mit der Kursleiterin zu vereinbaren.

■ Sinnvoll ist ein gutes Skript für zu Hause: nur Übung und ständige Wiederholung machen die Meisterin.

Ihr Baby sollte während der Kursstunden anderweitig versorgt sein, weil Sie für Beckenbodenübungen Ihre ganze Konzentration und Aufmerksamkeit benötigen.

Kurse zur Stärkung des Beckenbodens sind keine Krankenkassenleistung. Sprechen Sie trotzdem mit Ihrer Krankenkasse darüber, vielleicht kann Ihnen die Hebamme auch Argumente liefern.

Wenn Sie sich entscheiden, einen Beckenbodenkurs zu besuchen, können Sie das immer (wieder) machen: Selbst lange Zeit nach der Geburt können Sie in einem Kurs lernen, Ihre Beckenbodenmuskeln im Alltag besser zu schützen, beim Sport gezielter einzusetzen oder Ihr Problem in diesem Bereich zu bewältigen.

Informationen über Kursangebote erhalten Sie bei Ihrer Hebamme, in der regionalen Hebammenliste sowie bei den Landesverbänden des Bundes Deutscher Hebammen e.V. (siehe Kasten Seite 13). ●

Kurse für Babys mit ihren Eltern

Frauke Lippens | Bei Eltern-Kind-Kursen stehen das Baby und das gemeinsame Erleben von Eltern und Baby im Mittelpunkt. Neben Inhalten, die Ihnen die Leiterin vermittelt, kommt auch das Gespräch mit anderen Eltern nicht zu kurz

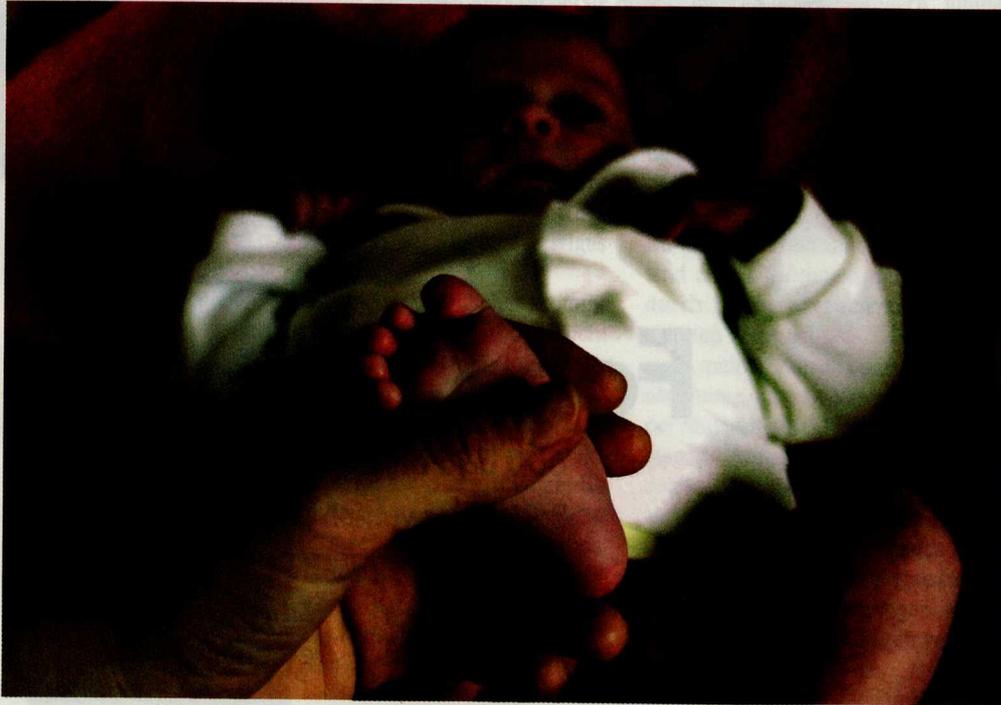


Foto: © image stock & people GmbH/Bernd Friedel

Der sanfte Hautkontakt beruhigt, entspannt und stärkt die Bindung

Gemeinsam mit Ihrem Baby eine Gruppe zu besuchen, ist eine schöne, aber anfangs auch aufregende Angelegenheit! Sie sind stolz auf Ihr Kind und möchten sehen, wie es bei anderen ankommt. Sie freuen sich auf Kontakte mit Gleichgesinnten – aber werden sich die Erwartungen auch erfüllen?

Sie werden staunen, wie viele Dinge mitgeschleppt werden müssen und wie schwer es ist, pünktlich zum Kursbeginn zu erscheinen. Gerade dann möchte Ihr Baby vielleicht noch mal trinken oder verrichtet – kaum sind alle fertig angezogen – ein großes Geschäft.

Kursleiterinnen wissen, dass Eltern-Kind-Kurse nicht pünktlich anfangen können, sondern eine Eintrudelphase haben müssen. Kommen Sie also lieber fröhlich später als gestresst pünktlich!

Nutzen Sie Eltern-Kind-Kurse als konzentrierte Zeit für den Kontakt mit Ihrem Kind und anderen Eltern. Holen Sie sich Anregungen für das Miteinander zu Hause und die Bestätigung, dass Ihre kleinen Sorgen normal sind in dieser Lebensphase. Aber befreien Sie sich von jedem Leistungsgedanken

und der bewertenden Vergleicherei mit anderen Babys!

Vielleicht kommt es Ihnen auch absurd vor, wie schon die Kleinsten heute von Angebot zu Angebot geschleppt werden, um kreativer, schlauer, sozialer und was nicht alles zu werden. Vielleicht treffen Sie sich lieber mit ein oder zwei Müttern aus Ihrem Bekanntenkreis und lassen die Babys ohne Programm zusammen sein. Das hört sich doch auch gut an, oder?

Machen Sie sich klar, dass die vielen Angebote in jüngster Zeit auch etwas damit zu tun haben, junge Mütter aus ihrer sozialen Isolation zu holen und den vielen Babys, die ohne Geschwister aufwachsen, Angebote zu machen. Außerdem ist es ein Markt, auf dem sich Geld verdienen lässt. Jede Medaille hat eben zwei Seiten und es gilt, für sich selbst die passende Wahl zu treffen und das richtige Maß zu finden.

Vielleicht ist Ihr Baby das dritte Kind und Sie haben gar nicht die Zeit oder das Geld, all diese vielversprechenden Angebote wahrzunehmen. Aber seien Sie unbesorgt: Ihr Kind wird durch seine Geschwister reichlich

Entwicklungsanregungen bekommen – und es ist privilegiert: Es hat Geschwister!

Babymassagekurse

Bei Babys geht die Liebe nicht nur durch den Magen, sondern vor allem über die Haut; sie ist beim Neugeborenen das wichtigste Sinnesorgan. Vielleicht hat Ihnen Ihre Wochenbetthebamme bereits einige Massagegriffe gegen Bauchweh bei Ihrem Kind gezeigt und nun haben Sie Lust, noch mehr zu lernen. Oder Sie – als Vater – möchten mehr Kontakt zu Ihrem Kind und nutzen hierfür einen Kurs am Wochenende.

Der Kurs vermittelt Ihnen Grundtechniken. Meist orientieren sich die Kurse an der traditionell-indischen Massage, für die Frédéric Leboyer steht, an der sanften Schmetterlingsmassage nach Eva Reich oder an der Babymassage nach Vimala Schneider, in der die traditionell-indische Massage mit weiteren Elementen ergänzt wird. Diese von Fachleuten entwickelten Techniken können eine Basis darstellen, auf der Sie Ihren eigenen Stil entwickeln und lernen, Ihren Händen zu trauen.

Erkundigen Sie sich ruhig schon vor der Geburt bei Ihrer Hebamme, ob sie Babymassagekurse anbietet beziehungsweise, wen sie empfehlen kann. Anmelden können Sie sich sinnvoller Weise erst nach der Geburt, aber tun Sie dies dann zeitig. Ihr Baby sollte bei Kursbeginn nicht jünger als sechs Wochen, aber auch nicht älter als vier Monate sein. Ein Baby, das noch keine Massage kennt, ist dann nämlich eventuell nicht bereit, liegen zu bleiben, sondern möchte sich immer wieder aufrichten. Kennt es Massagen schon aus der Wochenbettzeit, so genießt es diese auch später noch gerne im Liegen.

Eltern-Kind-Gruppen

Bei Eltern-Kind-Gruppen gibt es ein buntes, manchmal auch verwirrendes Angebot mit den unterschiedlichsten Namen: Baby in Balance, DELFI®, FABEL®, FenKid®, Movimental, Musikgarten, PEKiP® ...

Gemeinsam ist allen Gruppen, dass Eltern mit ihren Kindern spielen, singen, sich bewegen. Es werden häufig die Sinne anregende, unterschiedlichste Materialien eingesetzt sowie Informationen zur Entwicklung der Babys vermittelt. Einige Kurskonzepte zeichnen sich dadurch aus, dass die Babys während des Kurses in einem sehr warmen Raum nackig sind.

Der Austausch unter den Eltern ist ein weiterer Bestandteil der Kurse. Es lassen sich zwanglos neue Kontakte knüpfen. Über die speziellen Schwerpunkte des einzelnen Konzeptes beziehungsweise der Kursleiterin sollten Sie sich von dieser vorab informieren lassen. Suchen Sie sich einen Kurs nach Ihren eigenen Vorlieben aus (zum Beispiel musikbetont), aber seien Sie auch offen für die Beobachtung, dass Ihr Baby vielleicht andere Vorlieben (etwa Bewegung) hat und berücksichtigen Sie dies für Folgekurse.

■ **ChildSpace** beruht auf der Feldenkraus-Methode. In kleinen Gruppen (vier bis fünf Babys) erhalten Eltern unter qualifizierter Anleitung Gelegenheit, die Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen. Internet: www.childspace.de.

■ **DELFI® (Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell)** nennt sich ein von der Familienbildungsstätte Celle entwickeltes Konzept. Die Kursleiterinnen stammen aus pädagogischen oder medizinischen Berufen und haben eine einjährige Fortbildung absolviert. In den Gruppen entdecken nackte Babys ab der sechsten Lebenswoche ihre Umgebung.

■ **EiBa (Eltern-und-Baby im ersten Jahr)** wurde vom DRK nach psychologischen und pädagogischen Kriterien entwickelt und soll ermöglichen, eine intensive Zeit mit dem Baby zu verbringen, zu spielen, zur Ruhe zu kommen. Mit Informationsteil sowie Erlebnis-/Spielteil.

■ **FenKid® (Frühentwicklung des Kindes)** stellt die Entwicklung des Babys in den Mittelpunkt. Das Baby darf seinen spontanen Bewegungsimpulsen folgen und seinem jeweiligen „Forschungsprojekt“ gezielt nachgehen. Für Kinder ab drei Monaten nach Altersstufen. Einmal im Monat findet ergänzend ein Eltern-Gesprächsabend statt. Internet: www.natuerliche-geburt.de.

■ **FABEL®-Kurse (Familien-Begleitung)** werden von Familienbegleiterinnen angeboten, die durch die deutsche Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (GfG e.V.) für diese Tätigkeit ausgebildet wurden. Singen und Spielen mit den Babys sowie Austausch der Eltern untereinander und Information zu anstehenden Themen wie Schlafen, Schreien und Ernährung stehen auf dem Programm. Die Gruppen werden nach Altersstufen (drei bis sechs, sechs bis neun, neun bis zwölf Monate) zusammengestellt und laufen jeweils über acht Einheiten à anderthalb Stunden. Internet: www.gfg-bv.de.

■ **Musikgarten** – unter diesem Label werden Gruppen für Babys ab vier Monaten, ab 18 Monaten und für Kinder von drei bis sechs Jahren angeboten. Es geht um frühen, spielerischen Umgang mit kindgerechten Instrumenten, gemeinsames Singen und Tanzen sowie Geräusche- und Musikhören. Da im Musikgartenkonzept die Stunden nicht aufeinander aufbauen, ist es mancherorts möglich, in laufende Gruppen einzusteigen. Internet: www.musikgarten.info.

■ **PEKIP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)** zeichnet sich dadurch aus, dass eine kontinuierliche Arbeit in einer festen Gruppe gleichaltriger Babys ab dem späten Wochenbett bis zum ersten Geburtstag angestrebt wird. Maximal acht Babys mit ihren Eltern treffen sich wöchentlich in einem gut geheizten Raum, um nackt (die Babys) mit vielfältigen Materialien zu spielen und miteinander in Kontakt zu kommen. Die Gruppen werden von qualifiziertem pädagogischem Personal geleitet. Internet: www.pekip.de.

■ **SpielRaum nach Emmi Pikler.** Die Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902 bis 1984) basiert auf dem Wissen, dass eine ungestörte Bewegungsentwicklung, freies Spiel, respektvolle Kommunikation und aufmerksame Pflege die Grundlagen für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung sind. Für Kinder ab drei Monaten bis zwei, zum Teil drei Jahren. Begleitend finden abendliche Eltern-Gesprächstermine statt. Internet: www.pikler-spielraum.de, www.pikler-hengstenberg.at.

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Hören Sie auf Empfehlungen von FreundInnen, befragen Sie Ihre Hebamme. Erkundigen Sie sich nach den Schwerpunkten der in Ihrer Nähe angebotenen Kurse. Fragen Sie die Kursleitung nach ihrer Qualifikation und Erfahrung. Eventuell vereinbaren Sie ein persönliches Vorgespräch. Es ist zwar ein reizvoller Gedanke, wenn Ihr Baby lange Zeit in einer festen Gruppe verbringt. Aber was, wenn Sie sich mit anderen TeilnehmerInnen

nicht verstehen, die Kursleitung doch nicht so auf Ihrer Wellenlänge ist oder Ihrem Kind das pädagogisch höchst wertvolle Angebot nicht zusagt? Bevor

Sie sich vertraglich auf lange Dauer binden, sollten Sie mehrere Termine wahrgenommen haben. Eltern-Kind-Gruppen erfreuen sich einer großen Beliebtheit und sind deshalb oft schon früh ausgebucht. Es gibt auch „Mode“wellen; so wollen etwa viele Eltern unbedingt PEKIP®-Gruppen besuchen, auch wenn sie noch gar nicht wissen, was das überhaupt ist. Entspannen Sie sich und schauen Sie, welche Angebote es in Ihrer näheren Umgebung gibt, was Sie vielleicht mit einer Freundin gemeinsam wahrnehmen können und schauen Sie dann in einem persönlichen Gespräch mit der Gruppenleiterin, ob die Wellenlänge und die sonstigen Rahmenbedingungen für Sie stimmen. ●

TIPP

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie nach dem Präventionsgesetz Zuschüsse zu Eltern-Kind-Kursen gewährt!

HINWEIS

Babymassagekurse sind keine Kasernenleistung. Sie müssen für einen Kurs mit vier bis sechs Sitzungen von anderthalb Stunden mit 50 bis 80 Euro rechnen. Dabei sollten nicht mehr als sechs Babys in der Gruppe sein, da es sonst zu unruhig werden kann.

BIO-wohli

Wir führen ein grosses, preisgünstiges Naturprogramm an:

- Wäsche für klein und gross
- alternative Wickelsysteme
- Baby- und Kinderartikel
- Allergiker-Programme
- Lammfelle, Wollvliese
- Bettwaren, Bettwäsche
- Matratzen

kostenloser Katalog unter
www.bio-wohli.de
oder telefonisch

Naturversand BIO-wohli
Wasenweg 6
73277 Owen / Teck
Tel. 07021 / 73 78 95
Fax 07021 / 73 78 97

Getragene Babys sind zufriedene Babys Rund ums Baby – tolle Sachen die Allen Freude machen

Tragetücher (gewebt oder elastisch)

Empfehlenswerte Tragehilfen (z.B. Beco, Ergo, Yamo, Marsupi ...)

Kango-Wraps (für's Tragen von Frühchen Haut an Haut)

Zubehör (Tragejacken, Cover, BabyLegs ...)

TRAGEMAUS.DE

Artikel für die Schwangerschaft und Stillzeit und rund ums Baby



www.tragemaus.de • info@tragemaus.de • Tel: 08123/986684 • Fax: 08123/986683