

Babyguide

5 ÜBERRASCHENDE
DINGE, DIE DIR
NIEMAND ÜBER DAS
ERSTE JAHR MIT
BABY ERZÄHLT
(DIE DU ABER
WISSEN SOLLTEST)!

by Ramona Eberhard

www.kind-raum.com



Hi, ich bin Ramona

Ich glaube fest daran, dass weniger oft mehr ist. In einer Welt voller Hektik und Überfluss setze ich auf Minimalismus und Slow Family Living.

Ramona Eberhard



@kind_raum
www.kind-raum.com
Info@kind-raum.com

Fakten über mich:

- verheiratet & Mutter von zwei Mädchen
- mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Kindern
- Kleinkinderzieherin
- Trageberaterin der Trageschule Schweiz
- Artgerecht® Baby Coach
- Berufsbildnerin & Prüfungsexpertin

Ich habe den Babyguide für dich erstellt, weil ich weiss, wie viele Fragen und Unsicherheiten das erste Jahr mit einem Baby mit sich bringt. Mit diesem Guide gebe ich dir evidenzbasierte Antworten und einfache Tipps an die Hand, damit du dich sicher und unterstützt fühlst.



1. Tragen stärkt die Bindung – aber es kommt auf die richtige Position an.

Viele Eltern fragen sich, ob sie ihr Baby "richtig" tragen und ob es dabei sicher ist. Diese Frage ist berechtigt, denn es ist nicht egal wie du dein Baby trägst!

Evidenzbasiert:
Studien zeigen, dass korrektes Tragen Hüftfehlstellungen vorbeugen kann und das Wohlbefinden des Babys fördert.





1. Tragen stärkt die Bindung – aber es kommt auf die richtige Position an.

Grundsätze vom Tragen

01

Luftzufuhr

Achte darauf, dass die Atemwege stets frei sind. Wenn Tuchstränge, Jacken /oder Schoals über das Gesicht gezogen werden, besteht die Gefahr für eine Rückatmung..

02

Anhock- Spreizhaltung / Stegbreite

Es ist wichtig das die Beine angehockt und gespreizt sind, damit die Hüfte gesund reifen kann. Der Steg sollte verstellbar sein und von Kniekehle zu Kniekehle reichen.

03

Aufrichtung der Wirbelsäule

Es muss straff gebunden werden, um die Atmung und die Haltung zu unterstützen.

04

Wie fühle ich mich

Tragen soll bequem sein und die Trageperson soll sich wohl fühlen.

2.

Mit einfachen Tricks unterstützt du die Bewegungsentwicklung deines Babys.

Machst du dir manchmal Gedanken, ob dein Baby genug Bewegungsspielraum hat und richtig gefördert wird?

Evidenzbasiert:
Kinästhetik-Ansätze belegen, dass Babys durch gezielte Unterstützung in ihrer Bewegungsentwicklung aktiv lernen und schneller Vertrauen in ihren Körper aufbauen.



2.

Mit einfachen Tricks unterstützt du die Bewegungsentwicklung deines Babys.

Wie ein Tuch oder Kissen deinem Baby hilft:

- Stabilisierung für die Bauchlage: Ein gerolltes Handtuch oder Kissen unter der Brust erleichtert deinem Baby die Bauchlage, stärkt die Nackenmuskulatur und fördert die Haltungskontrolle.
- Unterstützung in der Rückenlage: Ein Tuch unter den Beinen hebt die Hüften sanft an und entlastet die untere Wirbelsäule.
- Förderung der Symmetrie: Solche einfachen Anpassungen helfen, asymmetrische Bewegungsmuster zu vermeiden und eine gesunde Entwicklung zu unterstützen.





3. Nähe verwöhnt dein Baby nicht – sie ist eine Grundvoraussetzung.

Vielleicht hast du gehört, dass Babys durch zu viel Nähe verwöhnt werden. Das ist einer der grössten Mythen rund um Elternschaft.

Evidenzbasiert:
Forschung belegt, dass Babys, die auf ihre Bedürfnisse nach Nähe schnelle Antworten erhalten, langfristig unabhängiger und sicherer sind.





3.

Nähe verwöhnt dein Baby nicht – sie ist eine Grundvoraussetzung.

Warum Nähe so wichtig ist:

- Grundlage für Bindung: Körperkontakt stärkt die Eltern-Kind-Bindung und gibt deinem Baby die Sicherheit, die es braucht, um eigenständig zu werden.
- Beruhigung durch Oxytocin: Nähe fördert die Ausschüttung des "Kuschelhormons", das sowohl dein Baby als auch dich entspannt.
- Langfristige Vorteile: Babys, die in den ersten Lebensmonaten viel Nähe erfahren, zeigen später oft eine bessere Selbstregulation und ein ausgeprägtes Urvertrauen.

Babyschlaf

4. verstehen: Warum dein Baby anders schläft, als du denkst.

Schlaflose Nächte und unruhige Tage – viele Eltern fragen sich, warum ihr Baby nicht so „durchschläft“ wie erwartet.

Evidenzbasiert:

Schlafstudien zeigen, dass Babys, die nach ihren natürlichen Bedürfnissen begleitet werden, langfristig sicherer und entspannter schlafen.

4.

Babyschlaf verstehen: Warum dein Baby anders schläft, als du denkst.

Warum Babyschlaf einzigartig ist:

- Kurze Schlafzyklen: Babys haben von Natur aus kürzere Schlafphasen als Erwachsene, was biologisch sinnvoll ist, um regelmässig Nahrung aufzunehmen und Sicherheit zu suchen.
- Entwicklungsschübe beeinflussen den Schlaf: Gerade wenn Babys neue Fähigkeiten entwickeln, kann sich das auf ihren Schlaf auswirken – sie verarbeiten nachts das Gelernte.
- Schlaf ist kein „Training“: Babys lernen in ihrem eigenen Tempo, längere Schlafphasen zu erreichen. Sie brauchen dabei liebevolle Begleitung, keine festen Schlafprogramme.





5. Warum Vergleiche mit anderen Babys dich nicht weiterbringen.

Es ist verlockend, dein Baby mit anderen zu vergleichen, sei es in der Entwicklung, im Schlafverhalten oder in den motorischen Fähigkeiten.

Evidenzbasiert:
Die Entwicklungspsychologie zeigt, dass Babys, die in ihrem eigenen Tempo gefördert werden, langfristig ausgeglichener und sicherer sind.





5.

Warum Vergleiche mit anderen Babys dich nicht weiterbringen.

Warum jedes Baby einzigartig ist:

- Individuelle Entwicklung: Die Geschwindigkeit, mit der Babys Fähigkeiten entwickeln, variiert stark und sagt nichts über ihre zukünftige Entwicklung aus.
- Fokus auf Bedürfnisse: Dein Baby zeigt dir, was es braucht – ob es früher oder später läuft oder spricht, spielt keine Rolle, solange du es feinfühlig begleitest.
- Weniger Druck für euch beide: Vergleiche setzen dich unter Druck und können dazu führen, dass du wichtige Meilensteine übersiehst, die nur euer individuelles Zusammenspiel zeigen kann.



Fazit

Babys sind von Natur aus kompetent, brauchen jedoch liebevolle Begleitung, um in ihrer Entwicklung sicher und gesund voranzukommen. Ob Tragen, Schlafen oder die individuelle Entwicklung – jedes Baby ist einzigartig, und als Eltern seid ihr die Schlüsselpersonen, die Halt und Orientierung geben.

Mit evidenzbasiertem Wissen meistert ihr die täglichen Herausforderungen leichter und gewinnt mehr Vertrauen in eure Entscheidungen.



ACHTSAM ELTERN WERDEN

7 Praxisnahe
Videomodule

Live Calls für Fragen
mit Ramona

☆☆☆
14 Tage
Geld zurück
Garantie



Workbooks, Anleitungen
& Checklisten



Onlinekurs - Interface
mit Video - Lektionen

Onlinekurs: Achtsam Eltern werden

Im Kurs "Achtsam Eltern werden" erhältst du genau das:
Einen klaren, wissenschaftlich fundierten Leitfaden für
das erste Jahr mit deinem Baby.
Kein Stress, keine Unsicherheiten – nur praktische
Strategien, um bedürfnisorientiert und sicher zu
handeln. Bist du bereit, deinem Baby die Basis für eine
starke, vertrauensvolle Beziehung zu geben? Jetzt
unverbindlich auf die Warteliste setzen & mehr erfahren!