

Eltern und Baby:

Gemeinsam Zeit verbringen

Damit ihr Baby die Welt entdecken kann und sich dabei sicher und geborgen fühlt, braucht es persönliche Ansprache, Blick- und Körperkontakt und liebevolle Zuwendung.



AugenBlick mal! möchte Anregungen geben, intensiv Zeit miteinander zu verbringen. Dass man dazu nicht viel organisieren oder Geld ausgeben muss, wollen wir mit dieser Broschüre zeigen.

Herausgeber:

Netzwerk „Im Blick - Frühe Hilfen / Kinderschutz“ | StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat | Zollernstraße 10 | 52070 Aachen

Druck und Urheber: Druckerei StädteRegion Aachen
stock.adobe.com

www.imblick.info

Fingerspiele

Himpelchen und Pimpelchen

Himpelchen und Pimpelchen gingen auf einen Berg. Himpelchen war ein Heinzelmännchen und Pimpelchen ein Zwerg. Sie blieben lange dort oben sitzen und wackelten mit ihren Zipfelmützen. Doch nach sechsundzwanzig Wochen sind sie in den Berg gekrochen. Schlafen dort in aller Ruh` Sei ganz still und hör` gut zu.

(Himpelchen und Pimpelchen sind die beiden Daumen, die einen Berg erklimmen, z.B. die aufgestellten Knie. Dort wackeln sie, bis sie in der Faust verschwinden. Und dann hört man es ganz leise schnarchen.)

Zehn kleine Zappelmänner

Zehn kleine Zappelmänner zappeln hin und her zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer. Zehn kleine Zappelmänner zappeln auf und nieder, zehn kleine Zappelmänner tun das immer wieder. Zehn kleine Zappelmänner zappeln rund herum, zehn kleine Zappelmänner, die sind gar nicht dumm.

Zehn kleine Zappelmänner spielen jetzt Versteck, zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal weg. Zehn kleine Zappelmänner rufen laut: „Hurra!“ Zehn kleine Zappelmänner sind nun wieder da.

(Die Hände werden mit zappelnden Fingern auf und ab bewegt, hinter dem Rücken versteckt und wieder hervorgeholt)



Kleine Schnecke

zu der Melodie des Kinderliedes „Bruder Jakob“

Kleine Schnecke, kleine Schnecke krabbelt rauf, krabbelt rauf, krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter, kitzelt dich am Bauch / Arm / Bein/ Kinn

(Die Fingerspitzen krabbeln am Körper des Babys auf und ab, die genannten Körperteile werden gekitzelt)

Knieritter

Hoppe, hoppe, Reiter

Hoppe, hoppe, Reiter Wenn er fällt, dann schreit er. Fällt er in den Graben, fressen ihn die Raben, fällt er in den Sumpf, macht der Reiter plums!



(Das Kind sitzt bei dem Erwachsenen auf den Knien und wird an den Händen, bzw. am Körper festgehalten. Mit sanften Auf-und-Ab-Bewegungen der Knie beginnen und immer stärker werden. Bei „plumps“ plötzlich die Knie öffnen, das Kind durch die Beine rutschen lassen und auffangen.)

Einschlaflied

La Le Lu

Musik und Text: Heino Gaze

La le lu, nur der Mann im Mond schaut zu Wenn die kleinen Ba - bies schlafen

7 D'rum schlaf auch du La le lu, vor dem Bettchen steh'n zwei

12 Schuh' Und die sind ge - nau - so mü-de, geh'n jetzt zur Ruh' Dann kommt auch der

18 Sandmann Leis' tritt er ins Haus Sucht aus sei - nen Träu-men

23 Dir den Schön-sten aus La le lu, nur der Mann im Mond schaut

28 zu Wenn die klei-nen Ba - bies schla-fen D'rum schlaf auch du

© 1950 by Peter Schaeffers Musikverlag, Berlin



AugenBlick mal! Eltern-Baby-Zeit

Gemeinsam aktiv in der StädteRegion Aachen



Die Jugendämter und das Gesundheitsamt in der StädteRegion Aachen.

Babymassage

mit einer weichen Bürste

Hierzu benutzen Sie eine Babybürste mit weichen Naturborsten. Legen Sie Ihr Kind nackt oder nur mit einer Windel bekleidet auf die Wickelkommode oder auf ihren Schoß und schauen Sie es an. Sorgen Sie für eine ruhige und warme Atmosphäre. Streichen Sie nun mit langen Bewegungen und leichtem Druck über die Haut ihres Kindes. An der Reaktion ihres Kindes erkennen Sie, ob es ihm gefällt.



Rassel

selber Basteln

Dazu benötigen Sie zwei Plastiklöffel, eine Plastik-Kapsel aus einem Überraschungsei und buntes Klebeband. Befüllen Sie das kleine gelbe Ei mit Reis, Sand oder kleinen Steinchen. Verschließen Sie die Kapsel und legen Sie sie zwischen die Löffel. Dann umwickeln Sie die Löffel incl. der Stiele mit Klebeband und schon kann losgerasselt werden.



Lustiger Handschuh



Aus einem alten Handschuh oder Waschlappen lässt sich schnell ein lustiges Spielzeug herstellen. Befestigen Sie bunte Fäden, Knöpfe oder kleine Glöckchen daran und ziehen Sie ihn über ihre Hand.

Umfüllspiel

Umfüllspiele sind ein lustiger Zeitvertreib. Ab dem 15. Lebensmonat versuchen die Kinder schon von alleine, ob und wie Dinge sich umfüllen lassen. Dies kann in der Badewanne gemacht werden mit unterschiedlich großen



Plastikbehältern und Bechern. Das Wasser kann beliebig oft von einem Gefäß ins andere geschüttet werden. Auch „auf dem Trockenen“ geht das: Suchen Sie unterschiedliche Behälter aus dem Küchenschrank oder Plastikdosen in verschiedenen Größen. Als Umschüttmaterial können Sie Reis benutzen.

Bewegungsspiele

Die Ballschaukel (ab dem 2. Lebensmonat)

Sie brauchen dazu nur einen aufgeblasenen Wasserball. Legen Sie Ihr Baby bäuchlings darauf und umfassen Sie mit beiden Händen seinen Oberkörper. Rollen Sie es nun leicht hin und her. Sobald es mit den Füßen den Boden berührt, wird es sich reflexartig abstoßen. Passen Sie Ihre Bewegungen an Ihr Baby an und bewegen Sie es auf dem Ball in die entsprechende Richtung.



Die Glitzer-Knisterfolie (ab dem 4. Lebensmonat)

Alles was glitzert, knistert oder raschelt ist für Ihr Baby absolut faszinierend. Besorgen Sie sich eine Rettungsdecke (gold- und silberfarbene beschichtete Spezialfolie), die in jedem Erste-Hilfe-Kasten enthalten ist, die es aber auch in der Apotheke günstig zu kaufen gibt. Wenn Sie diese über die normale Krabbeldecke auf den Boden legen und Ihr Baby dann bäuchlings darauflegen, wird es sich begeistert hin- und her bewegen und versuchen, alle Ecken der Glitzer-Knisterdecke zu erkunden.

Ausflugsziele

Aachen

Der Aachener Wald ist ein tolles Naherholungsgebiet mit vielen Spazierwegen. Besonders schön ist der Van-Halfen-Park mit vielen imposanten Bäumen. Hinter dem Grenzübergang Köpfchen liegen große Zyklopensteine versteckt, im Südwesten von Aachen ist der Hangeweiherpark mit einem Kinderspielplatz. Viele schöne Spazierwege findet man am Aachener Lousberg und im Aachener Stadtgarten.

Alsdorf

Im Broichtal befindet sich der Alsdorfer Tierpark, der einzige Tierpark in der Umgebung mit freiem Eintritt.

Baesweiler

Im Naturschutzgebiet Carl-Alexander-Park kann man auf befestigten Wegen um die begrünte Halde spazieren oder von oben den Rundblick genießen.

Eschweiler

Highlight in Eschweiler ist der Blausteinsee, der zu Spaziergängen und Fahrradtouren rund um den See einlädt.



Herzogenrath

Im Grube-Adolf-Park gibt es viele Wanderwege unterschiedlicher Länge. Der Adolf-Rundweg führt beispielsweise über 3,5 Kilometer Länge um den Haldenkegel herum.

Würselen

Zwischen Würselen und Herzogenrath fließt die Wurm. Durch das Wurmtal führen viele schöne Spazierwege. Ein Rundweg startet am Teuterhof.

Stolberg

Im Solchbachtal in Zweifall oder an der Waldschänke Breiniger Berg gibt es viele Spaziermöglichkeiten. Hier gelangt man auch zu den Insektenhotels, die gerade im Winter als Quartier für kleine Krabblern dienen.

Nationalpark Eifel

Die Kommunen Monschau, Simmerath und Roetgen liegen in der Eifel und grenzen ans Hohe Venn. Infos zu zahlreichen Wander- und Spazierwegen finden Sie unter www.nationalpark-eifel.de

Weitere Tipps finden Sie unter:

www.staedteregion-aachen.de/tourismus