

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GEMEINSAM BEWEGEN VON ANFANG AN 6

So reifen unsere Sinne 8

Fördern, ohne zu überfordern 9

Erste Erfahrungen im Mutterleib 10

Entwicklung ist ein dynamischer

Prozess 10

Kinaesthetics: Die Lehre von der

Bewegung 11

Der Mensch entwickelt sich durch

Bewegung 14

Die pränatale Bewegungs- und

Sinnesentwicklung 15

Bewegung nach der Geburt 16

Unsere Kinder sind Traglinge 17

Meilensteine der Bewegung im

ersten Jahr 22

13 Meilensteine der Entwicklung 23

Bindung braucht Bewegung 30

PRAXIS

NATÜRLICHE BEWEGUNG UNTERSTÜTZEN 34

Hilf mir, mich selbst zu bewegen 36

Das Baby möchte mitmachen 37

Was kann Weinen bedeuten? 39

Das Baby achtsam hinlegen, wickeln,
tragen 46

Was Bewegung möglich macht 47

Gemeinsame Bewegung stärkt Ihr Kind .. 54

Parallele oder drehende Bewegung 55

So kann das Baby selbst aktiv werden ... 58

Entwicklung braucht Zeit und
Verständnis 62

Grundpositionen: Rücken- und
Bauchlage, Sitzen, Fortbewegung 63

Fortbewegung 71

Einen guten Platz fürs Baby schaffen ... 74

Schlafumgebung 75

Der Autositz 78

Die Wippe	79
Badehilfen: Badewanne oder -eimer? ...	80
Kinderwagen	83

TRAGEN MACHT GLÜCKLICH 84

Tragen von Anfang an	86
Richtig tragen – ab wann?.....	87
Die vier wichtigsten Dinge beim Tragen	89

Tragetuch binden – Schritt für Schritt	92
Gut vorbereitet ist Binden ganz einfach	93
Der flache Knoten – schön bequem.	94
Beliebt für den Anfang: die Wickelkreuztrage	96

Liebevoll eingehüllt mit dem Elastischen Tragetuch	100
Der genial praktische RingSling	104

Tragen im Alltag.....	108
Tragetücher und Tragehilfen – ein Überblick	109
Tragehilfen – worauf achten?	110
Häufige Fragen rund ums Tragen	111
Tragen in besonderen Situationen.....	118
Balance – für die Mutter!	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127