

URVERTRAUEN *macht stark*

In den ersten Lebensjahren weben Eltern und ihre Sprösslinge ein unsichtbares emotionales Band. Fürsorge und Feinfühligkeit schaffen eine **SICHERE BINDUNG**. Dank dieser Basis wird das Kind dereinst voller Selbstvertrauen Herausforderungen meistern und stabile Beziehungen knüpfen.

Text Ginette Wiget

Für das Kind sind Mama und Papa die engsten Bezugspersonen. Kann es sich auf sie verlassen, hat es ein stabiles Fundament.

Lisa spielt im Wartezimmer einer Arztpraxis mit Bauklötzen. Die Mutter sitzt daneben. Sie steht auf, um kurz zur Garderobe zu gehen. Sofort fängt die Einjährige an zu weinen und krabbelt hinterher. Die Mutter eilt zurück und nimmt die schreiende Tochter in die Arme. Schnell beruhigt sich Lisa und greift wieder zum Spielzeug.

Die heftige Reaktion des Mädchens ist kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil. Dass Lisa die Trennung ängstigt und sich von der Mutter trösten lässt, werten Experten als gutes Zeichen. Es weist darauf hin, dass zwischen Lisa und ihrer Mutter eine sichere Bindung besteht. Diese trägt wesentlich dazu bei, dass sich ein Kind gut entwickelt.

Psychologen beschäftigen sich seit längerem mit dem unsichtbaren emotionalen Band zwischen Eltern und Kind, das sich in den ersten Lebensjahren bildet. Inzwischen interessieren sich auch Neurobiologen und Mediziner dafür – und zeigen auf, wie frühe Bindungserfahrungen unser

⇒

SO STÄRKEN FRISCHGEBACKENE ELTERN DIE BINDUNG ZU IHREM KIND

1 Reagieren Sie prompt, wenn Ihr Baby weint. Ihr Kind will Sie mit Weinen weder manipulieren noch ärgern, sondern ein Bedürfnis ausdrücken. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, wenn Sie das Schreien an Ihre Grenzen bringt.

2 Schlafen Sie mit Ihrem Säugling im selben Zimmer. Liegen Eltern und Kind nahe beisammen, stimmen sich die Schlafrythmen besser aufeinander ab. Wenn das Baby im Beistellbettchen neben Ihnen schläft, müssen Sie nachts zudem nicht durch die Gänge laufen und können sofort reagieren, wenn das Baby weint. Exper-

ten gehen zudem davon aus, dass das Risiko für den plötzlichen Kindstod sinkt, wenn das Baby im Elternschlafzimmer schläft. Sie vermuten, dass die Atemgeräusche der Eltern die Atemregulation des Babys positiv beeinflussen.

3 Probieren Sie eine Tragehilfe aus. Babys brauchen viel Körperkontakt. Den Säugling in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe bei sich zu haben, ist eine gute Möglichkeit, dieses Bedürfnis zu stillen. Babys spüren den Herzschlag der Mutter und fühlen sich geborgen. Und Mutter oder Vater können nebenbei sogar den Haushalt erledigen.



Rat und Tat von anderen hilft, den manchmal anstrengenden Alltag mit dem Wonneproppen zu meistern.

4 Nehmen Sie sich Zeit Legen Sie das Handy weg, wenn Sie Ihr Kind füttern oder mit ihm spielen. Nur so können Sie emotional beim Baby sein. Erzählen Sie ihm, was gerade passiert («Du guckst zum Mobile. Aha, die Vögel bewegen sich.»).

5 Holen Sie sich Unterstützung. Einkaufen, putzen, babysitten – bitten Sie Verwandte, Freunde oder Nachbarn um Hilfe. Besuchen Sie eine Krabbelgruppe, um sich mit anderen Eltern auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. Tipps gibt auch die unentgeltliche Mütterberatung der Gemeinde.

Gehirn prägen. Für die Experten ist klar: Eine sichere Bindung ist ein wichtiger Baustein für die weitere Entwicklung des Kindes – und einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen psychische Störungen im späteren Leben. In jüngster Zeit mehrten sich gar die Hinweise, dass frühe Bindungserfahrungen auch unsere körperliche Gesundheit beeinflussen können.

Kontakte knüpfen einfach gemacht

Doch was bedeutet «sichere Bindung» überhaupt? Von Anfang an braucht ein Baby Menschen, die ihm Schutz und Zuwendung bieten. Diese Bindung sichert ihm das Überleben. «Geben die Eltern dem Baby viel Geborgenheit, entwickelt es mit der Zeit ein Gefühl von Urvertrauen», erklärt der Kinderarzt und Bindungsexperte Cyril Lüdin aus Muttenz BL. «Das Kind hat verinnerlicht, dass es sich auf seine Bezugspersonen verlassen kann.» Die-



WICKELN
Dreckige Windel runter, neue drauf. Fertig. So besser nicht. Denn Knuddeln und Quatschen beim Wickeln gefällt Mutter und Kind.

ser sichere Hafen gibt dem Kind die Basis, um neugierig die Welt zu erkunden. «Wird es auf der Entdeckungstour gefährlich oder unheimlich, kann es jederzeit zu seinen

Eltern zurück.» Bindung und Selbständigkeit sind also keine Gegensätze, sondern zwei Seiten einer Medaille, wie es der bekannte deutsche Kinderarzt und Buchautor Herbert Renz-Polster ausdrückt.

Das erworbene Urvertrauen bildet das Fundament für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und prägt auch seine späteren Beziehungen. «Sicher gebundene Kinder können mit ihren Mitmenschen in Kontakt treten, ohne ständig Angst haben zu müssen, abgewiesen zu werden», sagt Cyril Lüdin. Und wenn sie doch mal Ablehnung erfahren, löse das keinen überwältigenden Stress aus. «Denn sie tragen ein Grundvertrauen in sich, mit dem sie ihre Beunruhigung bewältigen können.»

Forschungen zeigen, dass sicher gebundene Kinder mehr Freundschaften haben, empathischer sind, besser Konflikte lösen und lernfähiger sind als Kinder, die kein Urvertrauen aufbauen konnten. «Im Erwachsenenalter haben sie stabilere Beziehungen, können besser mit Belastungen umgehen und entwickeln weniger Stresserkrankungen und psychische Störungen als unsicher gebundene Menschen», sagt der Kinderarzt.

Neurobiologen und Mediziner erklären die Bedeutung der ersten Lebensjahre



«Als Mutter muss man nicht perfekt sein, Fehler zu machen, gehört dazu.»

Stefanie Mayer, Psychologin



Eine sanfte Umarmung, ein hingehauchter Kuss – viel Liebe lässt beim Baby viel Urvertrauen wachsen.

CORINNE MÜLLER*, 31, IST MUTTER ZWEIER BUBEN, 1 UND 5. SIE WEISS AUS EIGENER ERFAHRUNG, DASS ES AUCH DEN KINDERN ZUGUTEKOMMT, WENN SIE SICH SELBER SORGE TRÄGT.

« Ich hatte vor drei Jahren eine Fehlgeburt, damals war mein Sohn gerade zwei geworden. Die Trauer war gross, und ich fühlte mich oft alleine damit. Auch beruflich hatte ich viel Stress. Ich wollte nicht, dass die Beziehung zu meinem Sohn darunter leidet. Also holte ich mir Unterstützung von unserem Kinderarzt. Einmal pro Woche hatte ich Gelegenheit, über alles zu reden. Er gab mir Tipps, wie ich wieder zu mir kommen kann, wenn meine Gedanken sich im Kreis drehen. Indem ich etwa versuchte, in den Bauch zu atmen. Er

empfehl mir auch, mir einen inneren Helfer vorzustellen, der mir im Alltag Kraft gibt. Die Beratung stärkte mich, und ich konnte mich wieder besser meinem kleinen Sohn widmen. Einige Monate später wurde ich wieder schwanger. Gleich nach der Geburt bekam ich das Baby an die Brust gelegt. Die nächsten Tage war mein neugeborener Sohn praktisch immer bei mir. Zu Hause trug ich ihn meist im Tragetuch. Nachts schlief er bei uns – das tut er bis heute. Sorgen, dass er nie mehr aus dem Elternschlafzimmer auszieht, mache ich mir

keine. Mein Ältester schlief anfangs auch bei uns. Seit er drei ist, übernachtet er jedoch gerne in seinem eigenen Zimmer. Zwei Kinder zu haben, war eine grosse Umstellung für mich. In den ersten Monaten nach der Geburt holte ich mir deshalb erneut Unterstützung von meinem Arzt. Inzwischen weiss ich, wie ich mir Sorge tragen kann, auch wenn es stressig wird. Ich nehme mir regelmässig kurze Auszeiten. Dann lege ich mich aufs Bett und mache Atemübungen. Danach kann ich viel feinfühler auf meine Kinder eingehen. »

damit, dass das Gehirn in dieser Zeit besonders formbar ist. «Erlebt ein Baby viel Ablehnung oder Vernachlässigung, stört das die Entwicklung des Stressverarbeitungssystems», sagt der Psychosomatiker Ulrich Egle von der aargauischen Klinik Barmelweid. Unter Stress schüttet der Körper zu viel des Stresshormons Cortisol aus. Das wiederum sei Gift für diejenigen Hirnstrukturen, die für die Stressverarbeitung wichtig sind.

Ist ein Kind unsicher gebunden, bildet der Körper zudem weniger vom Kuschelhormon Oxytocin. Es ist dafür verantwortlich, das Stresssystem zu dämpfen. Gleichzeitig ist Oxytocin ein Schmerzhemmer. «Bei ungünstigen Bindungserfahrungen im frühen Kindesalter schwächt nicht nur das Stressverarbeitungssystem, sondern auch die körpereigene Schmerzbekämpfung», erklärt der renommierte Schmerzexperte Egle. «Das führt dazu, dass solche Menschen schneller Schmerzen empfinden als andere.» Neueren Erkenntnissen zufolge können insbesondere chronische Schmerzstörungen wie Fibromyalgie mit ungünstigen Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit zusammenhängen.

Schon die Erfahrungen im Mutterleib prägen die Gehirnentwicklung des Kin- ➤

* Name geändert



«Erlebt ein Baby viel Ablehnung stört das die Entwicklung des Stressverarbeitungssystems.»

Ulrich Egle, Psychosomatiker

des. Ist die Schwangere grossen emotionalen Belastungen ausgesetzt, schüttet sie das Stresshormon Cortisol aus, das über die Nabelschnur zum Kind gelangt. Grössere Mengen an Cortisol können das kindliche Stressverarbeitungssystem negativ beeinflussen, schreibt die deutsche Neurobiologin Nicole Strüber in ihrem Buch «Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen». Sie verweist auf Studien, die vorgeburtlichen Stress unter anderem mit verminderten Lernleistungen, einer reduzierten Aufmerksamkeit und einer erhöhten Ängstlichkeit im späteren Leben in Verbindung bringen. Die Neurobiologin betont in ihrem Buch aber auch, dass



FÜTTERN
Hat das Kind tatsächlich Hunger? Streicht man ihm mit dem Sauger über den Mund und spitzt es dann die Lippen, ist Essenszeit.

nicht jeder Mensch gleichermassen durch vorgeburtlichen Stress geprägt wird. Wie empfindlich jemand auf äussere Einflüsse reagiert, hängt auch von den Genen ab. Und nicht zuletzt können positive Erfahrungen in den ersten Lebensjahren die Folgen von vorgeburtlichem Stress abschwächen oder ausgleichen.

Interpretieren und reagieren

Ist das Kind auf der Welt, braucht es den Forschern zufolge vor allem eines, damit es eine sichere Bindung entwickeln kann: Feinfühligkeit. «Feinfühligkeit bedeutet, die Signale des Kindes wahrzunehmen, richtig zu interpretieren sowie angemessen und prompt darauf zu reagieren», er-

WIE VERLÄSSLICH ERLEBT EIN KIND SEINE BEZUGSPERSONEN? VIER BINDUNGSSTILE

Die Bindungstheorie

geht davon aus, dass Säuglinge sich von Natur aus an einen Menschen binden wollen. Sie sichern sich damit ihr Überleben. Kommt ein Baby in eine bedrohliche Situation, wird das sogenannte Bindungsverhalten aktiviert: Es versucht, durch Weinen oder Festklammern Nähe zur Bezugsperson herzustellen. Ist das Bedürfnis nach Sicherheit gedeckt, wird das Erkundungsverhalten aktiviert: Das Kind will seine Umgebung entdecken.

Grundsätzlich kann ein Baby im ersten Lebensjahr zu mehreren Menschen eine **Bindungsbeziehung** aufbauen. Neben **Mutter** und **Vater** können das auch **Grosseltern** oder



Rüstzeug fürs Leben: Die Liebe, die das Kleine bekommt, wird es seinen Kindern weitergeben.

eine **Tagesmutter** sein. Es gibt aber immer eine **Hauptbindungsperson**. Sie kann das Baby in stressigen Situationen am besten beruhigen. Meist ist das die Mutter, manchmal auch der Vater, besonders wenn er viel Zeit mit dem Baby verbringt.

Begründet wurde die Bindungstheorie vom britischen **Kinderarzt und Psychoanalytiker John Bowlby** in den 1950er-Jahren. Seine Mitarbeiterin Mary Ainsworth baute sie weiter aus und entwickelte den Fremde-Situations-Test, um kindliche Bindungs-

muster zu erforschen. Dabei geht die Mutter kurz aus dem Raum und lässt ihr einjähriges Baby mit einer Fremden zurück.

Es zeigten sich vier Bindungsstile

1. Sicher gebunden: Das Kind stoppt beim Weggehen der Mutter das Spiel und fängt an zu weinen. Es lässt sich von der fremden Person kaum trösten und beruhigt sich erst, als die Mutter zurückkommt. Es hat verinnerlicht, dass die Mutter zuverlässig ist.

2. Unsicher vermeidend gebunden: Dem Kind scheint die Trennung nichts auszumachen, es ist aber innerlich hoch gestresst. Das Kind hat gelernt, dass die Mutter zurückweisend ist, und

es zeigt den Trennungsschmerz nicht.

3. Unsicher ambivalent gebunden: Das Kind spielt kaum, es bleibt bei der Mutter. Geht sie weg, leidet es stark unter der Trennung; kommt sie zurück, ist es erleichtert und wütend zugleich. Das Kind hat verinnerlicht, dass die Mutter unberechenbar ist. Mal ist sie verfügbar, mal nicht.

4. Unsicher desorganisiert gebunden: Das Kind verhält sich bizarr. Es erstarrt, schaukelt oder dreht sich im Kreis. Dieser Bindungsstil tritt oft auf, wenn die Bezugsperson unter einem unverarbeiteten Trauma leidet und/oder wenn sie das Kind misshandelt.



Schutz und liebevolle Zuwendung brauchen Kinder vom ersten Lebenstag an.

klärt der Kinderarzt Cyril Lüdin. «Weint das Baby aus Angst, gebe ich ihm Sicherheit durch Körperkontakt. Schreit es vor Hunger, füttere ich es. Streckt es seine Arme nach mir aus, nehme ich es hoch.»

Feinfühligkeit trainieren

Sind Eltern jedoch abgelenkt oder gestresst, könne diese Feinfühligkeit schnell verloren gehen, sagt die Psychologin Stefanie Mayer von der Familienpraxis Stadelhofen in Zürich. «Auch wenn ein Baby ein unruhiges Temperament hat, kann das einen feinfühligem Umgang erschweren, weil die Eltern dann eher gestresst sind.» Nicht selten seien es aber eigene, unverarbeitete Kindheitserfahrungen, die Eltern im Weg stehen. «Mütter und Väter, die keine liebevolle Kindheit hatten, reagieren auf ihre Kinder häufig ebenfalls eher mit Ablehnung», sagt Stefanie Mayer. «Sie geben ihre eigenen Kindheitserfahrungen an das Baby weiter.» Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sei es sinnvoll, sich mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen, wenn nötig mit Hilfe eines Therapeuten.



WEINEN
Eltern, die ihr Baby schreien lassen, überlassen es seiner Not. Die Folge: Es gerät in Panik und fühlt sich verloren.

Um werdenden Eltern bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe zu helfen, hat der deutsche Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch ein Feinfühligkeitstraining namens SAFE (Sichere Ausbildung für Eltern) entwickelt, das in der Schwangerschaft beginnt und nach dem ersten Lebensjahr des Kindes aufhört. In einer geschlosse-

nen Gruppe erfahren die Eltern unter anderem, wie sie Alltagsrituale wie Wickeln, Spielen und Trösten feinfühlig gestalten. Und sie lernen, dass man ein schreiendes Baby nie sich selbst überlassen sollte. «Wenn ein Baby schreien gelassen wird, gerät es immer mehr in Not und stellt als letztes Mittel innerlich ab», erklärt Karl-Heinz Brisch. Die Eltern würden in so einem Moment vielleicht denken, es war richtig, nicht nachzugeben. «In Wirklichkeit erlebt das Baby Panik und das Gefühl, alleingelassen zu werden.»

In Deutschland wird der SAFE-Kurs von Institutionen und Gemeinden unterstützt und ist, anders als in der Schweiz, weit verbreitet. Aber auch bei uns gibt es Angebote, die Mütter und Väter weiterhelfen (siehe Links am Schluss des Textes). «Gerade die ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind für die Eltern eine Herausforderung», sagt SAFE-Kursleiterin Stefanie Mayer. Stand früher eine Grossfamilie hinter ihnen, sind Mütter und Väter heute häufig auf sich allein gestellt – und überlastet. «Unsere Gesellschaft nimmt die Überforderung von jun- ➤»

«Unsere Gesellschaft nimmt die Überforderung von jungen Eltern zu wenig wahr.»

Cyril Lüdin, Kinderarzt

gen Eltern zu wenig wahr», sagt der Kinderarzt Cyril Lüdin, der in seiner Praxis eine Schreiambulanz anbietet. Zu ihm kommen Mütter, die nicht mehr weiterwissen, weil ihr Baby viel weint. Gute Erfahrungen macht der Kinderarzt mit der «Emotionellen Ersten Hilfe». Dieser Ansatz setzt vor allem bei den Eltern an und zeigt ihnen, wie sie Halt in ihrem eigenen Körper finden. «Gelingt es ihnen, Ruhe zu bewahren, überträgt sich das auf das Baby.» Dem kann Corinne Müller* nur zustimmen. Die Mutter von zwei kleinen Kindern hat dank der «Emotionellen Ersten Hilfe» gelernt, besser mit dem Stress im Alltag umzugehen (siehe Bericht Seite



BERÜHREN
Streicheln und lieblosen – emotionale Nahrung ist essenziell für eine sichere Bindung.

69). Sich selbst beruhigen zu können, hält auch die Elternberaterin Stefanie Mayer für elementar. «Ich versuche, zusammen mit den Müttern und Vätern herauszufinden, was ihnen guttut, wenn sie gestresst sind», sagt sie. «Den einen helfen Atemübungen, andere greifen lieber zu Stift und Papier.»

In einem nächsten Schritt gehe es darum, die Ursachen der Überforderung herauszufinden. Auch die hohen Erwartungen, die vor allem Mütter an sich stellen, würden ihren Teil dazu beitragen. «Als Mutter muss man nicht perfekt sein. Fehler zu machen, gehört dazu.» Wenn Eltern nicht immer feinfühlig reagieren, würden



Hapert es mit der Geborgenheit daheim, kann die Krippe zum sicheren Hort werden.

Kinder nicht zwingend Schaden nehmen. «Problematisch werde es dann, wenn das Kind ständig mit seinen Gefühlen allein gelassen wird.»

Und sogar wenn im ersten Jahr keine sichere Bindung aufgebaut wurde, sei noch nicht alles verloren, sagt Stefanie Mayer. Auch spätere, korrigierende Erfahrungen sowie die Gene beeinflussen, wie stressresistent ein Kind ist oder wie anfällig für psychische Erkrankungen. Und nicht zuletzt können Kinder auch später noch mit therapeutischer Hilfe eine sichere Bindung entwickeln. Laut dem deutschen Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch braucht das aber viel Zeit und Geduld.

Hilfe vom Staat für die Eltern

Für den Kinderarzt Cyril Lüdin trägt auch der Staat eine Mitverantwortung, wie Kinder aufwachsen. Er sei zuständig dafür, familienfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Eltern nicht chronisch überlastet sind. «Mütter sollten nicht nach 14 Wochen wieder arbeiten gehen müssen.» Er sieht es kritisch, dass in der Schweiz viele Babys schon im Alter von wenigen Monaten in Krippen betreut werden, in einer sensiblen Phase, wo sich die Bindung noch verfeinert (siehe Interview auf Seite 72). «Babys können zwar auch zu einer Krippenerzieherin eine sichere Bindung entwickeln, aber nur wenn diese genügend Zeit hat, sich um das Kind zu kümmern.» In vielen Krippen sei das Personal jedoch zu knapp bemessen. Der Kinderarzt fordert Elterngeld für Mütter und Väter, damit sie länger zu Hause

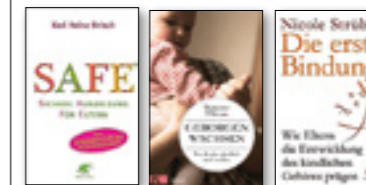
bleiben oder zumindest eine qualitativ gute Betreuung bezahlen können. Hier mehr zu investieren, würde sich langfristig für die Gesellschaft auszahlen. Cyril Lüdin sagt: «Eine sichere Bindung ist die beste Gesundheitsvorsorge.»

Hier finden Eltern Hilfe:

www.muetterhilfe.ch
www.elternnotruf.ch
www.elternberatung.projuventute.ch
www.emotionelle-erste-hilfe.org
(Rubrik Beratersuche)

www.safe-programm.de
(Rubrik «Für werdende Eltern»/SAFE-Elternkurs/SAFE-Mentorinnen-Suche)

Buchtipps:



«Safe. Sichere Ausbildung für Eltern», Karl-Heinz Brisch, Klett-Cotta, 22.50 Fr.

«Geborgen wachsen. Wie Kinder glücklich gross werden», Susanne Mierau, Kösel, 23.90 Fr.

«Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen», Nicole Strüber, Klett-Cotta, 30.90 Fr.

ARZT CYRIL LÜDIN ERKLÄRT, WESHALB SICHERE BINDUNG KINDER UNABHÄNGIG MACHT

«Man kann ein Baby nicht verwöhnen»

Cyril Lüdin, Bindungsforscher raten Eltern, prompt zu reagieren, wenn das Baby weint.

Besteht da nicht die Gefahr, das Kind zu verziehen und Unselbständigkeit zu fördern?

Man kann ein Baby im ersten Lebensjahr nicht verwöhnen. Durch das Füttern, Tragen, Streicheln und Trösten erlebt es Sicherheit und Geborgenheit. Wenn Eltern feinfühlig auf die Bedürfnisse ihres Babys eingehen, wird es später umso unabhängiger sein. Es besitzt dann eine sichere Bindung, die ihm das Erkunden der Welt ermöglicht.

Wie viele Kinder in der Schweiz haben dieses Urvertrauen?

Ältere Studien zeigen, dass etwa 60 Prozent der Kinder

in unseren Breitengraden sicher gebunden sind. Ich vermute, in der heutigen Gesellschaft sind es weniger geworden.

Warum?

Der Alltag hat sich beschleunigt. Sind Eltern gestresst oder mit ihren Gedanken woanders, geht die Feinfühligkeit im Umgang mit dem Kind verloren. Zudem werden heute mehr Babys schon früh mehrmals pro Woche fremd- und durch Personalwechsel inkonstant betreut. Damit wird die Bindungssicherheit aufs Spiel gesetzt.

Eine familienexterne Betreuung im ersten Lebensjahr muss aber nicht per se problematisch für das Baby sein?

Nein. Ist die Tagesmutter oder Krippenerzieherin fein-



Der Kinderarzt und Bindungsexperte Cyril Lüdin führt seit 1986 eine Praxis in Muttenz und ist Pädiater am Bethesda-Spital Basel. www.eltern-kind-bindung.net

fühlig und hat genug Zeit für das einzelne Kind, kann sie sogar ein unsicheres Zuhause auffangen. Vielfach haben Krippen aber zu wenig Per-

sonal. Zudem wechselt es aus betrieblichen Gründen oft häufig. Babys brauchen aber kontinuierliche Beziehungen zu ihren Bezugspersonen.

Woran erkennen Eltern, ob eine Krippe gut ist?

Ein Anhaltspunkt ist der Betreuungsschlüssel. Eine Erzieherin sollte nicht mehr als zwei bis drei Säuglinge gleichzeitig betreuen. Ob eine Krippe kindgerecht ist, erkennt man auch daran, wie die Eingewöhnung gehandhabt wird. Damit das Baby die Erzieherin als Bezugsperson akzeptiert, muss es zuerst eine Bindung aufbauen – im Beisein der Mutter. Das braucht Zeit. Ein erster kurzer Trennungsversuch sollte in der Regel nicht vor dem vierten Tag geschehen.

ANZEIGE

Gesunde Durchblutung

mit PADMA® 28.



Durchblutungsstörungen: Eingeschlafene Füsse können ein Warnsignal sein.



Tibetisches Arzneimittel. Aus Pflanzen und Mineralien. Hergestellt in der Schweiz.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

durchblutungsfördernd • entzündungshemmend • antioxidativ **PADMA** www.padma.ch