

Familienpraxis Dr. Simone Lang



MEIN ARBEITSBUCH

4-Wochen-Begleitung

Woche 1: Bedürfnisse erkennen

Beim **Bedürfnisweinen** ist das Weinen ein Aufruf zum Handeln. Das heißt, mama muss entweder füttern, da sein, dem Baby Ruhe verschaffen, dass es einschlafen kann o.ä.

Beobachte dich während dieser Woche und teile in der Gruppe!

Wann du erkennst ein Bedürfnis bei deinem Kind?

Wann schreit es ohne erkennbaren Grund?

Checkliste der Grundbedürfnisse

1. Hunger oder Durst

Ist das Kind gefüttert? Wann war die letzte Mahlzeit?

2. Pflege

Ist das Kind gewickelt? Ist eine volle Windel oder ein wunder Po der Grund für das Schreien?

3. Temperatur

Ist dem Kind zu warm? Zu kalt?

4. Schlaf

Wann hat es das letzte Mal geschlafen? Ist es müde?

5. Achtsame Zuwendung

Möchte mein Baby mir einfach etwas erzählen und ich soll zuhören?

Drucke dir die Liste aus und hänge sie auf. Lege sie in deinen Windelbeutel und überall dahin, wo du oft mit dem Baby bist, z.B. im Bad an den Spiegel, an den Kinderwagen, in den Geldbeutel etc.

Zum Ausdrucken

<p style="text-align: center;"><i>Checkliste der Grundbedürfnisse</i></p> <p>1. Hunger oder Durst Ist das Kind gefüttert? Wann war die letzte Mahlzeit?</p> <p>2. Pflege Ist das Kind gewickelt? Ist eine volle Windel oder ein wunder Po der Grund für das Schreien?</p> <p>3. Temperatur Ist dem Kind zu warm? Zu kalt?</p> <p>4. Schlaf Wann hat es das letzte Mal geschlafen? Ist es müde?</p> <p>5. Achtsame Zuwendung Möchte mein Baby mir einfach etwas erzählen und ich soll zuhören?</p> <p style="text-align: center;">www.familienpraxis-lang.de</p>	<p style="text-align: center;"><i>Checkliste der Grundbedürfnisse</i></p> <p>1. Hunger oder Durst Ist das Kind gefüttert? Wann war die letzte Mahlzeit?</p> <p>2. Pflege Ist das Kind gewickelt? Ist eine volle Windel oder ein wunder Po der Grund für das Schreien?</p> <p>3. Temperatur Ist dem Kind zu warm? Zu kalt?</p> <p>4. Schlaf Wann hat es das letzte Mal geschlafen? Ist es müde?</p> <p>5. Achtsame Zuwendung Möchte mein Baby mir einfach etwas erzählen und ich soll zuhören?</p> <p style="text-align: center;">www.familienpraxis-lang.de</p>
<p style="text-align: center;"><i>Checkliste der Grundbedürfnisse</i></p> <p>1. Hunger oder Durst Ist das Kind gefüttert? Wann war die letzte Mahlzeit?</p> <p>2. Pflege Ist das Kind gewickelt? Ist eine volle Windel oder ein wunder Po der Grund für das Schreien?</p> <p>3. Temperatur Ist dem Kind zu warm? Zu kalt?</p> <p>4. Schlaf Wann hat es das letzte Mal geschlafen? Ist es müde?</p> <p>5. Achtsame Zuwendung Möchte mein Baby mir einfach etwas erzählen und ich soll zuhören?</p> <p style="text-align: center;">www.familienpraxis-lang.de</p>	<p style="text-align: center;"><i>Checkliste der Grundbedürfnisse</i></p> <p>1. Hunger oder Durst Ist das Kind gefüttert? Wann war die letzte Mahlzeit?</p> <p>2. Pflege Ist das Kind gewickelt? Ist eine volle Windel oder ein wunder Po der Grund für das Schreien?</p> <p>3. Temperatur Ist dem Kind zu warm? Zu kalt?</p> <p>4. Schlaf Wann hat es das letzte Mal geschlafen? Ist es müde?</p> <p>5. Achtsame Zuwendung Möchte mein Baby mir einfach etwas erzählen und ich soll zuhören?</p> <p style="text-align: center;">www.familienpraxis-lang.de</p>