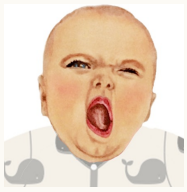
Babysprache-Spickzettel

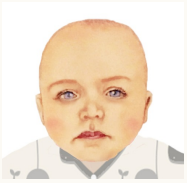
10 GESICHTER – WAS DEIN BABY DIR ZEIGEN WILL



Müde

Erkennen: Dein Baby reibt sich die Augen und/ oder gähnt.

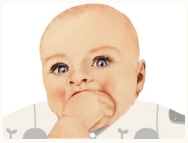
Tun: Reduziere alle Reize wie Licht, Lärm und Bewegung – auch deine eigene. Dann kommt dein Baby schnell zur Ruhe und schläft ein.



Geschafft

Erkennen: Die Augen sind klein und bewegen sich kaum, die Lider fallen zu. Dein Baby ist sehr ruhig, der Mund ist neutral und geschlossen.

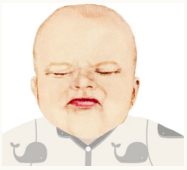
Tun: Jetzt ist dein Baby wirklich müde. Nimm Licht, Lärm und Bewegung heraus, mach es bettfertig und leg es hin. Es wird jeden Moment einschlafen.



Hunger

Erkennen: Ein Finger oder die ganze Hand wandert in den Mund, dein Baby kaut oder saugt daran, um sich selbst zu beruhigen.

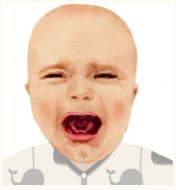
Tun: Gib deinem Baby schnell zu trinken, an der Brust oder mit der Flasche. Es kann trotzdem etwas dauern, bis es andockt oder die Flasche nimmt, weil es schon etwas aufgedreht ist und sich mit den Fingern selbst beruhigt.



Schmerz oder Unbehagen

Erkennen: Die Augen sind fest geschlossen, der Mund ist geschlossen, die Mundwinkel sind verzerrt.

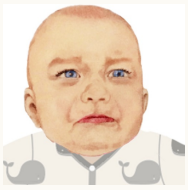
Tun: Dein Baby ist sehr angespannt und versucht, mit dem Schmerz fertigzuwerden. Unterstütze es, indem du es streichelst und in eine reizarme Umgebung bringst. So kann es sich darauf konzentrieren, den Schmerz zu verarbeiten.



Traurig

Erkennen: Die Augen sind stark zusammengekniffen, der Mund ist geöffnet, die Lippen beben und dein Baby weint. Es geht ihm nicht gut.

Tun: Finde heraus, was ihm fehlt, und hilf ihm. Es könnte sein: Hunger, eine volle Windel, es hat sich wehgetan, ein Bäuerchen fehlt. Nimm es auf den Arm und versuch es zu beruhigen – mit Schnuller, Singen, Wiegen. So entsteht Vertrauen.



Angst

Erkennen: Dein Baby scheint sich zurückziehen zu wollen und zieht dabei die Augenbrauen hoch. Der Mund ist waagerecht verzogen und angespannt.

Tun: Finde heraus, was die Angst auslöst. Meist ist es, dass die Mutter das Zimmer verlässt oder das Kind abgelegt werden soll. Leg schnell eine Hand auf sein Köpfchen und gib ihm so Sicherheit, bis der Auslöser vorbei ist.



Überrascht

Erkennen: Etwas Unerwartetes ist passiert. Augen und manchmal auch der Mund sind weit aufgerissen. Dein Baby versucht zu verstehen, was gerade passiert, und wechselt vielleicht gleich in ein anderes Gefühl.

Tun: Dein Baby weiß nicht, wie es die Situation einschätzen soll, und orientiert sich an dir. Bleib ruhig und entspannt – dann schätzt auch dein Baby die Situation als ruhig ein.



Zufrieden

Erkennen: Die Welt ist in Ordnung. Dein Baby lächelt und schaut vergnügt.

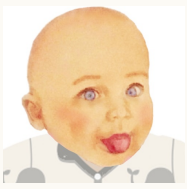
Tun: Genieß den Moment und ändere nichts.



Alles prima – Flirtzeit

Erkennen: Augen und Mund sind weit geöffnet, dein Baby streckt die Zunge heraus und grinst über beide Ohren.

Tun: Mach seine Mimik nach. Dein Baby redet mit dir und hofft auf eine Antwort – lass es nicht lange warten.



Ich rede mit dir

Erkennen: Die Augen sind weit geöffnet, der Blick ist klar und aufmerksam, Mund und Zunge bewegen sich. Dein Baby ist hellwach und versucht, mit dir zu sprechen und die Welt zu verstehen.

Tun: Rede mit ihm, gib ihm deine Hand, erzähl ihm, was du gerade machst. Reagiere auf das, was es tut: Streckt es die Zunge heraus oder zwinkert, mach es nach.