



Ihre Meinung ist uns wichtig. Was können wir verbessern? Hat der Fehler-  
teufel zugeschlagen? Schreiben Sie einfach eine formlose Mail an [verlags.kontakt@gmail.com](mailto:verlags.kontakt@gmail.com) und teilen Sie uns Ihren persönlichen Eindruck mit.

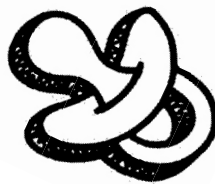
Vielen Dank!

---

# **DIE PAPA BABY BUCKETLIST**

von Nico Kalinowski

---



## AUS LIEBE ZUR UMWELT VERZICHTEN WIR AUF VIELE FOTOS & FARBDRUCK.



Copyright der Originalausgabe © Dad's Edition

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

978-9-403717-86-9



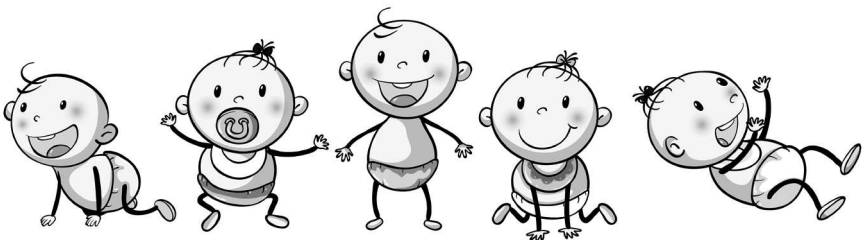
# INHALTSVERZEICHNIS

---

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>1. Infos zum Papa und seinem Sprössling.....</b>               | <b>9</b>   |
| <hr/>   |            |
| <b>2. Die Bedeutung der Vater-Kind-Bindung.....</b>               | <b>12</b>  |
| <hr/>   |            |
| <b>3. Aktivitäten entsprechend der Entwicklung des Babys.....</b> | <b>16</b>  |
| 3.1 Aktivitäten ab der Geburt.....                                | 18         |
| 3.2 Aktivitäten ab dem 2. Monat.....                              | 42         |
| 3.3 Aktivitäten ab dem 3. Monat.....                              | 61         |
| 3.4 Aktivitäten ab dem 6. Monat.....                              | 87         |
| 3.5 Aktivitäten ab dem 9. Monat.....                              | 113        |
| <hr/>   |            |
| <b>4. Ich kann jetzt ... ..</b>                                   | <b>158</b> |
| <hr/>   |            |
| <b>5. Fotoshooting .....</b>                                      | <b>165</b> |

---





## **WIDMUNGSSEITE**

Diese Seite bietet Platz für ein paar liebe Worte des Schenkers dieses Buches an den Beschenkten.



## VORWORT

**DREI DINGE SIND UNS AUS DEM PARADIES  
GEBLIEBEN: DIE STERNE DER NACHT,  
DIE BLUMEN DES TAGES UND DIE AUGEN  
DER KINDER.**

DANTE ALIGHIER

Willkommen in diesem Buch zur Stärkung der Bindung zwischen Papa und Baby! Schön, dass du hier bist.

Die Verbindung zu unseren Kindern ist etwas ganz Besonderes. Wir sollten sie bereits im frühen Alter fördern und uns stets darum kümmern, dass sie erhalten bleibt. Denn was gibt es Schöneres, als eine vertraute und gesunde Beziehung zu seinen Kindern zu haben?

Im traditionellen Sinne sehen wir oft das Baby mit seiner Mutter – der Mutter, die sich um das Kleine kümmert, es pflegt, trägt und tröstet. Doch längst ist bekannt, wie wichtig ebenso der Vater für das Kind ist.

Als Papa bist du nicht erst ab einem gewissen Alter Teil des Lebens deines Kindes, sondern bereits ab seiner Geburt. Schon in der Schwangerschaft kommt dir ein bedeutender Part zu – übrigens erfährt nicht nur die Mutter hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft, sondern auch du als werdender Vater durchläufst eine hormonelle und biologische Veränderung. Die Natur hat alles so eingerichtet, dass du die Vaterrolle übernehmen kannst und das Kuschelhormon Oxytocin hilft dir dabei. Des Weiteren sinkt dein Testosteronspiegel gegenüber Nicht-Vätern, wie Studien festgestellt haben.



In deinem Beisein kann die Mutter sich entspannen und über ihre Gefühle sprechen. Du bist ihr sicherer Hafen und ihr Fels in der Brandung. Genau das merkt dein in Mamas Bauch heranwachsendes Kind. Da sein Kreislauf mit dem der Mutter verbunden ist, können wir davon ausgehen, dass es deren Gefühle wahrnimmt.

Etwa ab dem siebten Schwangerschaftsmonat kann dein Kind zudem deine Stimme hören und dich auf diese Weise kennenlernen. Gespräche mit dem Baby im Bauch seiner Mutter inklusive sanfter Streicheleinheiten können bereits vor der Geburt dazu verhelfen, dass dein Kind dich danach sogleich wiedererkennt.

Nach der Geburt geht es dann darum, eine gute Bindung zum Neugeborenen aufzubauen und gleichzeitig die Mutter in ihrer neuen Rolle zu unterstützen. Anfangs kann dies schwierig erscheinen, denn du musst dich eventuell erst in die Vaterrolle einfinden. Außerdem scheint das Baby die Mama zu bevorzugen. Lass dir aber gesagt sein: Die Mutter ist zwar besonders bedeutsam für das Baby, weil sie bereits in der Schwangerschaft für ein gesundes Wachstum gesorgt hat und weil sie Geborgenheit bedeutet. Aber du als Papa kannst genauso wichtig für dein Kind werden.

In diesem Buch findest du viele schöne sowie lustige Aktivitäten, die du mit deinem Baby insbesondere im ersten Lebensjahr umsetzen kannst. Sie haben das Ziel, eure Beziehung zu verbessern, zu fördern und aufrechtzuerhalten. Es gibt Platz für Fotos und Notizen zu Erlebnissen, die ihr zusammen gesammelt habt. Obendrein erfährst du, welche Entwicklungsschritte dein Kind im ersten Lebensjahr durchmacht, und hast die Möglichkeit, alles von deinem Kind neu Erlernte schriftlich festzuhalten. Dank der Infoboxen erhältst du nützliche Tipps und Informationen zu verschiedenen dein Kind betreffenden Themen.



# KAPITEL 1

---

# INFOS ZUM PAPA UND SEINEM SPRÖSSLING





### **Über den Papa:**

Name:

.....

Geburtsdatum:

.....

So nennt mich mein Kind:

.....

Das möchte ich für mein Kind sein:

.....

.....

### **Über das Kind:**

Name:

.....

Geburtsdatum:

.....

Ort der Zeugung:

.....

Alter zu Beginn des Buches:

.....

Was ich bereits kann:

.....

.....

.....

.....

Papa glaubt, dass ich später so aussehe:

.....

Augenfarbe:

.....



Haarfarbe:

.....

Weitere optische Merkmale:

.....

.....

Papa denkt, ich werde später mal:

.....

.....

.....

.....

Das möchte Papa mir sagen:

.....

.....

.....

.....

Das möchte Papa meiner Mama sagen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## KAPITEL 2

---

# DIE BEDEUTUNG DER VATER- KIND-BINDUNG





**MIT DEM GEFÜHL DES VATERS HATTE ER AUCH  
ALLE TUGENDEN EINES BÜRGERS ERWORBEN.**

**JOHANN WOLFGANG VON GOETHE**

Eine gute Vater-Kind-Beziehung ist wesentlich für die ganze Familie und kommt sogar der Gesellschaft zugute, indem sie emotional stabile Erwachsene hervorbringt.

Kümmert sich der Vater häufig um das Baby, wird nicht nur die Mutter entlastet, sondern das Baby lernt außerdem, dass es sich auf den Vater verlassen kann. Es begreift, dass Mama und Papa beide Sicherheit und Schutz bieten. Dadurch entwickelt es sein Urvertrauen. Dieses verbessert sich mit jeder weiteren positiven Erfahrung im Kontakt mit den Eltern und anderen Bezugspersonen. Im späteren Leben kann das Kind von diesem Urvertrauen profitieren.

Es ist wahrscheinlich, dass es dadurch in der Kindheit zufriedener und selbstbewusster ist. Zudem ist bewiesen, dass Kinder mit sicherer Bindung zu ihren Eltern es auch später leichter haben, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

Damit eure Beziehung wächst, musst du jedoch Zeit und Mühe investieren. Der regelmäßige Kontakt zu deinem Kind ist kostbar und hilft ihm in seinem Wachstum, denn eine starke Vater-Kind-Verbindung fördert dessen gesunde Entwicklung. Dabei kannst du deinem Kind auf verschiedene Arten zeigen, dass du verfügbar bist. Achte auf seine Bedürfnisse, schenke ihm Aufmerksamkeit und Liebe und sei vor allem im Hier und Jetzt, wenn du Zeit mit ihm verbringst. Sowohl körperliche als auch emotionale Nähe bedeuten für dein Kind Geborgenheit und Sicherheit.

Viele Männer denken, sie könnten die Verbindung zu ihrem Kind erst richtig aufbauen, wenn das Kleine krabbelt, läuft oder spricht. Für andere Väter



beginnt das Bonding erst mit dem ausdauernden Toben ab einem Alter von drei Jahren. Es stimmt, dass die Verbindung in diesem Alter gestärkt wird, aber die Beziehung zum Kind an sich kannst du als Papa wie gesagt schon vor der Geburt aufbauen.

Während der Schwangerschaft kannst du dich emotional auf das Baby und deine neue Rolle als Vater einstellen und bei den Vorsorgeterminen, dem Geburtsvorbereitungskurs und natürlich der Geburt dabei sein. All dies unterstützt den Aufbau eurer Bindung. Weitere Möglichkeiten sind das Berühren des Bauches der Mutter während der Schwangerschaft sowie das sanfte Singen und Sprechen zum Ungeborenen. Durch die Nähe spürt dein Kind, dass du da bist, und gewöhnt sich an deine Stimme und die Art, wie du sprichst.

Ein engagierter Vater trägt des Weiteren dazu bei, dass die Partnerschaft nach der Geburt weniger leidet. Durch das gemeinsame Kümmern um euer Kind hat deine Partnerin mehr Zeit für sich. Dank dieser wertvollen Pausen kann sie sich erholen – und weniger Stress bei deiner Partnerin wirkt sich automatisch positiv auf euer Zusammenleben und das Wohlbefinden eures Kindes aus. Somit ist allen geholfen.

Im Hinblick auf eine enge Papa-Kind-Beziehung rückt ein weiterer Aspekt in den Fokus: die Vorbildfunktion. Das Kind nimmt sich die Eltern und ihr Verhalten als Vorbild. Sowohl Mädchen als auch Jungen beobachten beide Elternteile intensiv. Dein Kind lernt von dir und seiner Mutter. Wie du als Vater bist, bestimmt sein weiteres Leben. Als Sohn möchte dein Kind dir besonders ähnlich sein und nimmt sich ein Beispiel an deinen Fähigkeiten und Talenten und daran, wie du dich anderen Menschen gegenüber verhältst. Für deine Tochter bist du sehr wahrscheinlich das ideale Beispiel für ihre



späteren Partner. Darin liegt viel Verantwortung, weswegen du mit einer liebevollen und aufmerksamen Erziehung viel positiven Einfluss auf das Leben deines Kindes nehmen kannst.

**KINDER MACHEN NICHT DAS, WAS WIR SAGEN,  
SONDERN DAS, WAS WIR TUN.**

JESPER JUUL



## KAPITEL 3

---

# AKTIVITÄTEN ENTSPRECHEND DER ENT- WICKLUNG DES BABYS







In die Rolle des Vaters wächst man hinein. Wir erinnern uns an unsere Kindheit, geben unseren Kindern unser Wissen weiter und lehren sie Spiele, die wir selbst gespielt haben. Sind wir jedoch vollkommen präsent, während wir Zeit mit unserem Sprössling verbringen, ergeben sich außerdem von allein eigene Spiele und Aktivitäten. Wir erfinden entsprechend unsere eigenen Rituale, Traditionen und die Art, wie wir als Elternteil sein wollen. Wir haben die Chance, uns selbst komplett neu zu erfinden, und das haben wir unseren Kindern zu verdanken. Denn nicht nur sie lernen von uns, wir lernen ebenso von ihnen.

Obwohl viele spielerische Aktivitäten wie von selbst geschehen, ist es dennoch praktisch, einen Helfer an seiner Seite zu haben. Auf den nachfolgenden Seiten findest du daher zahlreiche Möglichkeiten, Kontakt zu deinem Kind aufzunehmen. Du kannst die Anregungen umsetzen, wie sie beschrieben sind, oder sie nach deinem Belieben und dem deines Kindes verändern sowie erweitern.

Je älter dein Kind wird, auf desto unterschiedlichere Weise kannst du dich mit ihm beschäftigen. In den folgenden Unterkapiteln wird kurz auf die Entwicklung von Kindern eingegangen. Im Anschluss werden altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten beschrieben, die dazu beitragen, die Vater-Kind-Bindung zu stärken.

Die Aktivitäten sind nach Alter und Entwicklungsstand von Kindern sortiert, beginnend ab der Geburt. Dank dieser Gliederung kannst du dich grob am Alter deines Kindes orientieren, wobei Aktivitäten, die für jüngere Kinder empfohlen werden, den älteren oft noch genauso viel Spaß machen. Somit kannst du Ideen für zwei Monate alte Kinder ebenso für dein beispielsweise sechs Monate altes Baby ausprobieren.

**VIEL SPAß!**



### 3.1 AKTIVITÄTEN AB DER GEBURT

---

Die erste Zeit nach der Geburt verbringt das Neugeborene überwiegend mit seiner Mutter, denn sie ist der Mensch, in dem es über neun Monate lang herangewachsen ist. Alles an ihr ist vertraut und gibt dem Kleinen Sicherheit, ihre Stimme, ihr Herzschlag, ihr Geruch wie auch ihre Bewegungen. Das bedeutet allerdings nicht, dass der Papa keine Rolle spielt.

Anfangs kann es sich hoffnungslos anfühlen und einen zur Verzweiflung bringen, weil das Baby bereits nach einigen Minuten auf Papas Arm nach Mama schreit. Es gibt Babys, die akzeptieren ihren Papa und seine Nähe sofort. Andere brauchen mehr Zeit, um sich ebenso bei ihrem Vater wohl und sicher zu fühlen. Daher solltest du nicht aufgeben, denn jedes Mal, wenn du Zeit mit deinem Kind verbringst, gibt ihm das mehr Vertrauen in dich.

Nach der Geburt braucht ein Baby Zeit, um sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Es ist lauter und heller als in Mamas Bauch. Überdies gibt es zahlreiche neue Eindrücke, mit denen das Neugeborene konfrontiert wird. Damit es nicht überfordert wird und sich außerdem schnell und gesund entwickeln kann, verschläft das Neugeborene einen Großteil des Tages. Den anderen Teil füllt es mit Essen und Pinkeln. Doch auch kurze Wachphasen gehören in seinen Tagesablauf.

