

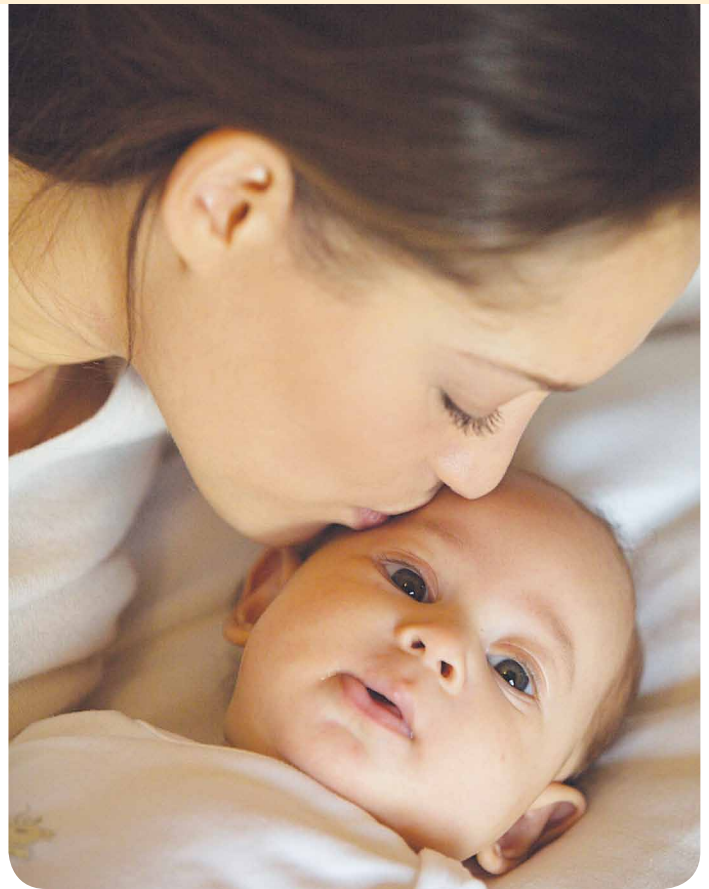
# Mama, du riechst so gut

## Über die Sinneswahrnehmungen von Babys

**Ihr Baby ist auf der Welt. Von nun an ist jeder Tag ereignisreich, denn Ihr Kind entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo. Mit all seinen Sinnen lernt es die Welt kennen. Doch das Lernen beginnt nicht erst nach der Geburt. Schon im Mutterleib nimmt der Fötus seine Umgebung wahr.**

Das Baby fühlt und berührt, es träumt, macht Erfahrungen und reagiert. Die sinnlichen Wahrnehmungen sind die Wurzel jeder Erfahrung, durch die ein Kind die Welt verstehen lernt. Es nimmt seine Umwelt nicht mit einzelnen Sinnesorganen wahr, sondern mit seiner ganzen kleinen Persönlichkeit, zu der auch Gefühle, Erwartungen, Erfahrungen und Erinnertes gehören.

Dieses Zusammenspiel aus Wahrnehmungen und der Besinnung auf bereits Erfahrenes ist subjektiv und jeder Mensch bewertet Situationen unterschiedlich. Von Anfang an beeinflusst die Wahrnehmung die Persönlichkeit, ja den Charakter eines Menschen.



### Was Babys im Mutterleib wahrnehmen

- In der 9. Woche reagiert das Kind bereits auf Berührungsreize. Als Erstes kann es fühlen und tasten.
- In der 13. Woche kann der Fötus schon Daumenlutschen.
- Im 5. Monat (17.-20. Woche) wiegt das Kind etwa 150 g-300 g und ist 15-16 cm groß. Es hat viel Platz und bewegt sich gern wild. Dabei trainiert es sein Körpergefühl und entdeckt seine aufregende und schützende Umgebung. Die Mutter kann Babys Abenteuer im sichtbar wachsenden Leib bald spüren.
- Zwischen der 21. und 24. Woche kann der Fötus erstmals Geräusche aus der Umgebung wahrnehmen.
- Im 7. Monat empfindet und reagiert das Kind auf Lichtreize.
- Nach der 28. Woche ist der Fötus lebensfähig. Bis auf die Lunge sind alle Organe fast vollständig entwickelt. Auch riechen und schmecken kann das Kind schon.
- Ab der 37. Woche verringern sich die Bewegungen des Babys, dafür trinkt das Kind täglich etwa 400 ml Fruchtwasser. Das Fruchtwasser wird alle drei Stunden erneuert. Darin sind Duftmoleküle der Mutter gelöst. Diesen Geruch nimmt das Baby mit auf die Reise ans Licht.

### Frühe Bindung

Wenn das ungeborene Kind Fruchtwasser trinkt, macht es sich bereits mit dem Geschmack „der weiten Welt“ bekannt. Die Welt aber – das ist Mama, und alles, was Mama zu sich nimmt, was sie isst und riecht. Auf die Welt gekommen, sucht das Baby sofort nach dem vertrauten Geruch der Mutter und findet ihn wieder auf der Haut, an ihrer Brust und im Geschmack der Muttermilch. Es hört das Herz seiner Mutter pochen und spürt ihre Wärme. Deshalb fördert nach dem Gebären die Nähe zur Mutter das Wohlgefühl des Neugeborenen. Der intensive Hautkontakt beruhigt das Kind und fördert die Bindung.

Am Kind selbst haftet der Geruch des Fruchtwassers und gibt ihm Orientierung in der noch fremden und plötzlich so vielfältig duftenden Welt. Einer der Gründe, warum man Babys nach der Geburt nicht sofort waschen soll.

### Gerüche prägen die Erinnerung

Bei Neugeborenen sind die körpernahen Sinne, d.h. Fühlen, Riechen und Schmecken, zunächst aktiver als die körperfernen Sinne, also Sehen und Hören. Der Geruchssinn ist bei der Geburt bereits gut entwickelt. Nach wenigen Tagen kann das Baby seine Mutter am Geruch erkennen und von anderen Personen unterscheiden, es hat eine Vorliebe für den Duft der Mutter. Übrigens, nicht nur das Baby reagiert auf den Geruch der Mutter positiv, sondern die Eltern erkennen ihre Kinder ebenfalls am Geruch.

Geruchswahrnehmungen der frühen Kindheit haben eine tiefe emotionale Bedeutung. Mit Gerüchen verknüpfen wir Erinnerungen und Erlebnisse, die nach Jahren sofort wieder gegenwärtig sind, wenn ein bestimmter Geruch wahrgenommen wird. Erwiesen ist auch, dass der Zusammenhalt in der Familie durch den eigenen Familiengeruch bestimmt wird. Man erlebt das manchmal, wenn man das Haus der Eltern oder guter, alter Freunde in der Heimat nach längerer Abwesenheit betritt und sich sofort an Personen oder Begebenheiten erinnert fühlt. Bei positiven Erinnerungen überwältigt einen zuweilen das Wohlbefinden und mancher seufzt: Zuhause ist es einfach am schönsten!

### Die Sinne des Neugeborenen stimulieren

**Riechen** – Der Brustwarzenhof ist von sogenannten Montgomery-Drüsen umgeben. Sie sondern den individuellen „Mama-Duft“ ab. Deshalb sollten Sie die Brust nur mit Wasser abspülen, parfümierte Seifen oder Öle und Brustwarzensalben mit Eigengeruch bitte meiden!



Beim Stillen ist das Baby besonders nah bei der Mutter und riecht ihre Haut intensiv. Ein klarer Vorteil für gestillte Kinder, die bei der Nahrungsaufnahme mit ihren sensiblen Lippen die warme Brust finden und dabei ständig in den Genuss des vertrauten Geruchs kommen. Säuglinge, auch nicht gestillte Babys, lassen sich daher leichter beruhigen, wenn man sie in den direkten Kontakt zur Haut und besonders zur Brust bringt. Die unverwechselbare und ungeübte Geruchsquelle „Mama“, ihre Körperwärme und liebevolle Berührungen sorgen für Geborgenheit und Zuversicht.

**Schmecken** – Säuglinge bevorzugen noch keine geschmackliche Vielfalt. Stillen Sie Ihr Neugeborenes, nichts schmeckt ihm besser als Muttermilch. Beim Stillen genießen Babys mit allen Sinnen und merken, wie ihr Hungergefühl der Sättigung weicht.

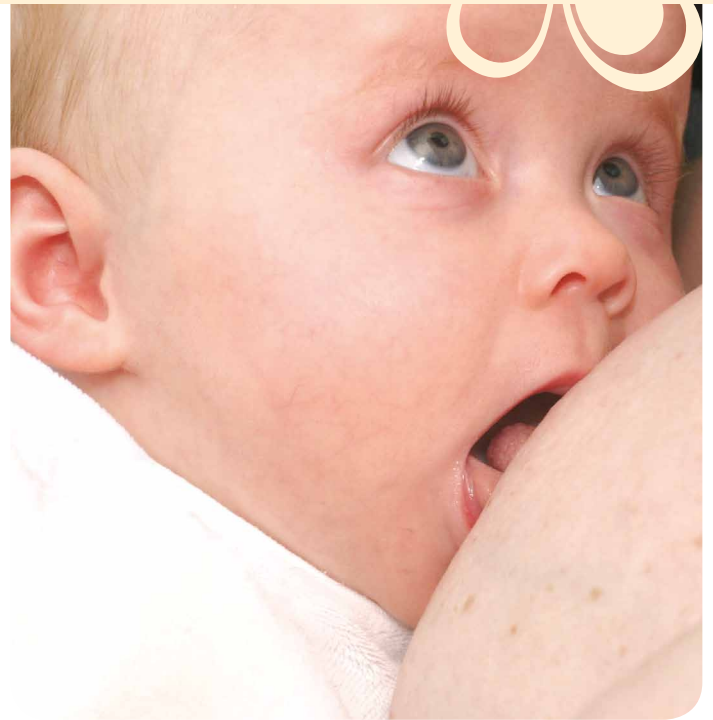
### Rubrik für Feinschmecker

Der Mensch ist in der Lage, über 4.000 Gerüche zu unterscheiden und abzuspeichern. Beim Essen mischen sich Geschmacks- und Geruchswahrnehmungen. Geruchsmoleküle dringen aus dem Mundraum, wo sie gelöst werden, an die Riechzellen des oberen Nasengangs. Das Riechen unterstützt also das Schmecken. Das zeigt sich, wenn man mit verbundenen Augen und zugehaltener Nase isst. Viele Nahrungsmittel lassen sich dann kaum unterscheiden. Kein Wunder, denn im Gegensatz zu unserer empfindlichen Nase verfügen wir nur über fünf grundsätzliche Geschmacksrichtungen: süß, salzig, sauer und bitter. Neu entdeckt und in die Riege aufgenommen wurde umami, eine Geschmacksrichtung, die man als pikant-fleischig charakterisiert. Im Alter nimmt die Fähigkeit zu schmecken und zu riechen ab. Manchen alten Menschen wird das Essen regelrecht fade und sie verlieren das Interesse daran.

### Rauchfrei für die Sinneswahrnehmung

In einer Untersuchung konnten fast 80% der Raucher weniger gut schmecken als Nichtraucher. Ursache dafür sind die bei Rauchern flachen, verkümmerten Geschmacksknospen. Eine Verbesserung des Geschmackssinnes kann bereits nach drei rauchfreien Tagen deutlich wahrgenommen werden, denn die Geschmacksknospen erneuern sich ca. alle 10 Tage. Passiv mitrauchende Babys werden, neben den bekannten gesundheitlichen Schädigungen, leider auch in ihrer Geruchswahrnehmung eingeschränkt.

**Fühlen** – Neben Riechen und Schmecken gehört das Fühlen zu den körperlichen Erfahrungen des Säuglings. Für Neugeborene ist die Wahrnehmung über die Haut, Lippen und Zunge die wichtigste Sinnesreizung überhaupt. Ihr empfindlicher Mund ist perfekt ausgerüstet, um die warme Brustwarze zu finden. Die Haut hat Rezeptoren für Druck, Wärme, Vibration und Schmerz. Legen Sie Ihr Baby nackt auf Ihren bloßen Oberkörper und decken Sie sich gemeinsam zu. Nähe und Wärme werden Ihr Kind beruhigen. Wunderbar entspannend für das Baby ist auch das Baden auf den Schenkeln von Mutter oder Vater umspült vom warmen Badewasser. Es ist am bequemsten, wenn Sie zu zweit sind, um das Baby in die Wanne hineinzureichen und zum Abtrocknen



herauszuholen. Das Spüren des eigenen Körpers, also Bewegungsempfindungen der Muskeln und Gelenke, sowie der Gleichgewichtssinn gehören zur ganzheitlichen Sinneswahrnehmung des Babys. Durch körpernahes Tragen können Sie beides unterstützen und anregen. Das Baby mag Ihre Bewegungen, den Rhythmus von Schritten, den sanften Druck Ihrer Arme. Sie können auch mit dem Kind im Arm tanzen.

**Sehen** – Das Neugeborene sieht nicht viel, seine Augen wandern in den ersten Tagen ungezielt herum. Anfangs kann es am besten eine Entfernung von ca. 20 cm fokussieren, das ist etwa der Abstand von der Brust zum Gesicht der Mutter. Am liebsten schaut das Baby in lachende Gesichter. Intensive Farben und starke Kontraste nimmt es bald wahr, sie wecken sein Interesse am Sehen.

**Hören** – Das Hörvermögen von Neugeborenen ist gut ausgeprägt. Babys mögen hohe Töne. Die Stimme der Mutter kennen sie sogar schon aus dem Mutterleib. Singen Sie Ihrem Baby Kinderlieder vor. Dabei ist es völlig unwichtig, wie gut Sie singen. Ein entspanntes Baby wird seine ganze Aufmerksamkeit auf die Geräuschquelle richten und lauschen.

### Mit allen Sinnen wahrnehmen

Das Kind nimmt die Mutter als Ganzheit wahr: Es fühlt, riecht, schmeckt, hört und sieht sie. Alle Sinneswahrnehmungen zusammen bilden „Mama“. Deshalb ist es gut, alle Sinne des Neugeborenen anzusprechen und seinen Bedarf an positiven Reizen zu stillen. Unterstützen Sie die körperlichen Erfahrungen Ihres Babys, denn sie prägen Ihr Kind nachhaltig. Im Laufe der Entwicklung wird es lernen, einzelne Sinneseindrücke zu differenzieren und isoliert wahrzunehmen.

Quellen: Kay-Uwe Fock: Sich in der Welt zurechtfinden – Wie entwickelt sich die kindliche Wahrnehmung. In: Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik. 2004  
Renate Zimmer: Handbuch der Sinneswahrnehmung, Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. 1995  
Martin Dornes: Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. 1994

