



DAS WACHE KIND

Bewegung und richtige Lagerung

www.familie.rh.aok.de



BEWEGUNG UND RICHTIGE LAGERUNG

Babys strampeln, zappeln und versuchen, den Kopf zu heben, die eigenen Fäuste in den Mund zu schieben oder Mamas Finger zu erhaschen. Mit den ersten Bewegungen beginnen sie, ihre Umwelt zu erforschen. Gleichzeitig machen sie dabei erste Körpererfahrungen, lernen körperliche Grenzen kennen und leben Gefühle aus. Mit den Beinen strampeln kann dabei Ausdruck von Lebensfreude, aber auch von Wut und Enttäuschung sein.

Unterstützen Sie Ihren kleinen Entdecker und geben Sie ihm von Anfang an genügend Raum für Bewegung, z. B. beim Wickeln und Baden. Denn Bewegung aktiviert nicht nur den Kreislauf und stärkt die Muskulatur, sondern fördert auch den Gleichgewichtssinn, der u.a. für sicheres Stehen und Gehen wichtig ist.

BEWEGTER BABYALLTAG

In den ersten Lebensmonaten lernt Ihr Kind hauptsächlich, Beine und Hände zu koordinieren, den Kopf zu heben und zu drehen sowie sich mit den Unterarmen abzustützen. Dies sind wichtige „Vorübungen“ für das spätere Laufen.

Zum Schlafen legen Sie Ihr Kind grundsätzlich auf den Rücken. Ein buntes Bild an der Wand oder ein Mobile wird beim Wachwerden sein Interesse wecken und es motivieren, das Köpfchen zu drehen. Babys können sich auch minutenlang damit beschäftigen, ihren Daumen zum Mund zu führen oder ihre Füßchen zu fassen. Das alles sind spielerische Versuche, Bewegungsabläufe zu koordinieren.

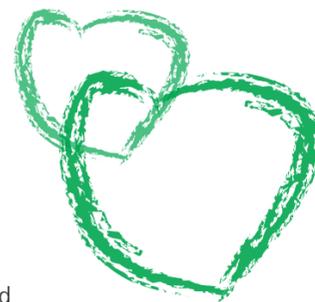
Legen Sie Ihr waches Kind von Anfang an mehrmals täglich ein paar Minuten auf den Bauch, z. B. beim Wickeln. In dieser Position wird Ihr Baby schnell versuchen, das Köpfchen zu heben. Das gelingt am Anfang nur zwei bis drei Sekunden. Nicht erschrecken, wenn das Köpfchen dann unkontrolliert wieder auf die Wickeltischaufgabe fällt. Je öfter Ihr Kind „übt“, desto schneller werden Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Manche Babys mögen diese Lage anfangs nicht. Versuchen Sie, Ihr Kind durch klare Bilder mit kräftigen Farben oder interessante Gegenstände in der Umgebung des Wickeltisches abzulenken und gleichzeitig zusätzliche Bewegungsanreize zu geben. Auch eine „sprechende“ Handpuppe rechts oder links neben dem Gesicht wird Ihr Kind motivieren, den Kopf zu drehen. Es ist ganz wichtig, dass Ihr Kind in der Bauchlage immer beaufsichtigt wird.

Hat Ihr Kind eine Lieblingsseite? Dann fördern Sie auf jeden Fall – zum Ausgleich – die andere Seite. Einfach dort ein interessantes Spielzeug hinlegen oder im Bettchen das Kind mit dem Kopf in Richtung Fußende positionieren. So kann auch einer einseitigen Verformung des Kopfes vorgebeugt werden. Haben Sie den Eindruck, dass schon eine Verformung vorliegt, sollte das Kind immer mit dem Kopf in Richtung Fußende gelegt werden oder das Bett im Raum so umgestellt werden, dass Ihr Kind seinen Kopf auf die nicht abgeflachte Seite legt, um zur Lichtquelle oder zum Fenster zu schauen. Ein Mobile oder eine Spieluhr unterstützen das Interesse für diese neue Blickrichtung. Bedenken Sie dabei bitte, dass jeder Kopf eine gewisse Unregelmäßigkeit aufweist. In der Regel wird diese später durch die Haare verdeckt. Verwenden Sie keine Lagerungskissen für den Kopf, dadurch gerät der Kopf in eine unnatürliche Haltung.

Auch die Seitenlage schult beim wachen Kind die Körperwahrnehmung und lässt es körperliche Grenzen erfahren. Ein zusammengerolltes Handtuch im Rücken und vor dem Bauch verhindert, dass Ihr Kind auf den Bauch rollt. Wechseln Sie auch hier die Seiten ab.

GANZ NAH

Tragetücher und -säcke sind sehr praktisch. Ihr Kind fühlt sich sicher und geborgen und Ihr Rücken wird entlastet. In den ersten Lebenswochen ist die Wiegeposition die ideale Tragehaltung, da Babys Rückenmuskeln fürs Sitzen noch nicht stabil genug sind. Außerdem benötigen Nacken und Köpfchen etwas Halt. Ältere Säuglinge werden am besten Bauch an Bauch getragen. Für sie ist die sogenannte „M-Position“ richtig. Dabei sind die Beine bis auf Nabelhöhe angehockt und leicht nach außen gespreizt. Beine und Po bilden so ein „M“. Achten Sie darauf, dass die Beinchen und Füßchen nicht durch den festen Stoff eingeklemmt werden, damit die Durchblutung nicht beeinträchtigt wird. Der Rücken ist rund. Das entlastet Wirbelsäule und Hüfte. Im ersten Halbjahr ist es besser, wenn Ihr Baby mit dem Gesicht zu Ihnen bzw. das Köpfchen nach links oder rechts schaut. Ungefähr mit einem halben Jahr kann Ihr Baby auch mit dem Blick nach vorne getragen werden.



ANREIZE GEBEN

- Neugeborene sind zunächst sehr kurzsichtig und sehen Gesichter oder Gegenstände nur in einer Entfernung von 20 bis 30 cm. Gegen Ende des ersten Monats können sie aber bereits Gegenstände in 40 cm Entfernung erkennen.
- Bilder, Mobiles und erste Spielsachen sollten einfache, klare Formen haben und bunt sein.
- Babys sind mit wenig zufrieden. Ein Mobile, ein Spielzeug, eine Spieluhr etc. in der Nähe des Bettchens bzw. der Wickelkommode reichen. Wechseln Sie lieber Bilder etc. ab und zu aus. Zu viele Eindrücke führen zu einer Reizüberflutung.

Fachliche Beratung:

Prof. Dr. med. J. Dötsch
Direktor der Klinik und Poliklinik für
Kinder- und Jugendmedizin
Universitätsklinikum Köln



SPIELEN AUF DEM BAUCH – SCHLAFEN AUF DEM RÜCKEN



BEWEGUNG BEGINNT IM LIEGEN

Deshalb wechseln Sie öfter die Liegepositionen Ihres Kindes. Fürs Schlafen gilt grundsätzlich die Rückenlage! Ist Ihr Baby wach und unter Aufsicht, dann legen Sie es auf den Bauch. Dies stärkt die Bauch-, Nacken- und Rückenmuskulatur. Auch in der Seitenlage kann es neue Dinge entdecken. Ein zusammengerolltes Handtuch im Rücken und vor dem Bauch gibt Halt. Sollte das Baby einschlafen, legen Sie es behutsam zurück auf den Rücken.

KLEINE ENTDECKER

Babys sind neugierig und erforschen ihre Umwelt mit allen Sinnen. Sie betrachten intensiv ein Bild an der Wand, wenden den Kopf in Richtung eines neuen Geräusches oder versuchen, nach einem Kuscheltier zu greifen. Fördern Sie diese Entdeckerfreude! Legen Sie interessantes Spielzeug mal rechts oder links neben den Kopf. Lassen Sie ein Glöckchen aus verschiedenen Richtungen ertönen oder wechseln Sie die Stellung des Bettes, damit der Lichteinfall variiert.



BAUCH AUF BAUCH

Legen Sie Ihr Kind nach dem Stillen oder Wickeln auf Ihren Bauch. Schmusen und Streicheln mit ganz viel Hautkontakt geben Ihrem Kind das Gefühl von Nähe und Geborgenheit. Gleichzeitig entwickelt es ein erstes Gefühl von Körperbewusstsein. In der Bauchlage wird es nach und nach versuchen, Ihr Gesicht zu sehen oder Ihrer Stimme besser zu lauschen. Und so ganz automatisch das Köpfchen heben.

STÄRKUNG DER HALS-, NACKEN- UND SCHULTERMUSKULATUR



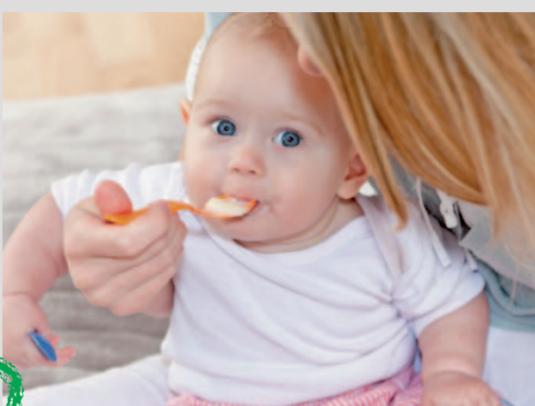
Kleines Gymnastikprogramm

Legen Sie Ihr Baby beim Wickeln und Umziehen möglichst oft auf den Bauch. Es wird versuchen, den Kopf zu heben. Anfangs gelingt es nur zwei bis drei Sekunden. Doch mit jeder „Übungseinheit“ auf der Wickelunterlage kräftigt es die Nacken- und Rückenmuskulatur und kann den Kopf länger heben. Wecken Sie sein Interesse mit einer Handpuppe oder einer Rassel. Schon dreht es das Köpfchen nach links und rechts.

SANFT AKTIVIEREN

Fertig mit dem Wickeln? Dann drehen Sie Ihr Kind vom Rücken über die Seite auf den Bauch und nehmen es langsam hoch. So kann es schon ein wenig mithelfen. Dabei verlassen die Füße zuletzt die Wickelkommode. Beim Hinlegen ist es umgekehrt. Hier haben die Füße zuerst Kontakt zur Wickelunterlage.

In Tragetüchern oder -säcken fühlen sich Babys sicher und geborgen. Und Mamas oder Papas Rücken wird entlastet. **Bitte beachten Sie die jeweiligen Tragetechniken und Altersangaben!**



MMM, SO SCHMECKTS

Sie starten mit dem ersten Brei? Dann nehmen Sie Ihr Kind am besten auf den Schoß. Mit der einen Hand füttern und mit der anderen ganz sacht Babys Armfreiheit einschränken, damit die ersten Löffelmahlzeiten auch im Mund und nicht nur auf dem Lätzchen landen. Für den Hochstuhl ist es – solange Ihr Baby noch nicht frei sitzen kann – in der Regel zu früh und auch langes Sitzen im Autositz ist auf Dauer nicht rückenfreundlich.

