



Hilfe, mein Kind läuft noch nicht!

Wenn das Kind am ersten Geburtstag noch keine ersten Schritte zeigt, beginnen sich einige Eltern Sorgen zu machen. Doch dafür gibt es keinen Grund, wie die Kinderphysiotherapeutin weiss.

Das Gerücht, dass ein normal entwickeltes Kind mit einem Jahr frei gehen könne, hält sich hartnäckig. Die Realität sieht ganz anders aus: Zum ersten Geburtstag können nur wenige Kinder erste Schritte gehen. Bis zum 15. Lebensmonat schaffen es ungefähr 70 Prozent aller Kinder. Die letzten lassen sich sogar bis zum 20. Lebensmonat Zeit. Dies sind die Resultate aus der Zürcher Langzeitstudie mit gesunden Kindern.

Die meisten Kinder lernen zwischen dem 13. und 18. Lebensmonat frei zu gehen

Lernt ein Kleinkind zwischen dem 13. und 18. Lebensmonat frei zu gehen, befindet es sich in der sogenannten Norm. Das heisst, es ist weder zu früh noch zu spät. Kinder, die sich auf dem Po rutschend fortbewegen, dürfen sich mit dem freien Gehen sogar bis 24 Monate Zeit lassen – ohne dass man von einem verspäteten Beginn des Gehens spricht. Ob der Sprössling mit 13 oder mit 18 Monaten frei geht, hat übrigens keinerlei Einfluss auf seine weitere Entwicklung.

Das Training auf dem Boden

Wir alle lernen in unserem eigenen Tempo – das zeigen uns vor allem die Kleinsten. Als Eltern kann man den Vorgang nicht beschleunigen, aber sehr wohl unterstützen. Ein Baby übt vom ersten Tag an, damit es später frei gehen kann. Es muss seine motorischen Fähigkeiten trainieren. Am Anfang braucht es dazu genügend Zeit am Boden. Zu Beginn zieht es die Rückenlage vor. Als Eltern darf man es von Anfang an tagsüber auch für einige Momente auf den Bauch legen. In Rücken- und Bauchlage am Boden trainiert der Säugling seine Muskulatur und lernt, seinen Körper koordiniert zu bewegen. Dies sind wichtige Voraussetzungen, die es für das Krabbeln, das Sitzen und das freie Gehen braucht. Selbstverständlich soll das Baby nicht ungeschützt auf dem harten Plattenboden liegen. Es braucht aber auch keine dicke Polsterung. Je weicher die Unterlage, desto schwieriger ist es für das Kind, sich zu bewegen. Am besten eignen sich Matten, z. B. Schaumstoff-Puzzle-Matten. Letztere werden ihm auch bis zum Kindergartenalter Freude bereiten.



1+2: Das Baby braucht genügend Zeit flach auf dem Boden liegend, um seine Muskeln trainieren zu können.

3+4: An Gegenständen hochziehen und etwas schieben sind Entwicklungsschritte hin zum Gehen.

Weitere Informationen:

Auf der Website der Vereinigung der Schweizer Kinderphysiotherapeutinnen www.paediatrica.ch finden Sie folgende Artikel zum Thema Gehen:

- «Die ersten Schritte», Baby&Kleinkind 2011
- «Bewegung von Anfang an», Baby&Kleinkind 2010
- Elternratgeber «Handling»

Buchtipp:

Remo H. Largo: Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. 18. Auflage 2016. Piper Verlag.

Auf Entdeckungsreise am Boden

Zeigt das Kleinkind bereits Interesse an der Fortbewegung am Boden, genügt es, ihm einen grösseren Aktionsradius zu gewähren. Dabei achtet man auf eine sichere Umgebung, sodass es auf Entdeckungsreise gehen kann. Babys haben nicht nur alle ihr eigenes Entwicklungstempo, sondern sie sind auch sehr unterschiedlich in der Art, sich fortzubewegen. Wenn das Kind anfängt, sich an Gegenständen in den Stand zu ziehen oder seine ersten seitlichen Schritte zu wagen, brauchen Eltern vor allem gute Nerven. Versuchen Sie, gelassen zu bleiben. Ein kleines Kind darf auch umfallen, denn es lernt über Versuch und Irrtum.

Die ersten Schritte

Manche Kleinkinder mögen es, wenn sie bei ihren ersten Gehversuchen etwas stossen können. Dazu eignen sich ein stabiler Hocker oder ein Schubwagen. Der Schubwagen sollte stabil

sein, damit er nicht kippt, wenn sich das Kind darauf abstützt. Die sogenannten Baby-Walker sind eine unnötige Anschaffung. Kinder lernen damit weder besser noch schneller laufen. Manchmal benötigt ein Kleinkind ganz viel Zeit, bis es sich traut, seine ersten freien Schritte zu tun. In diesem Fall brauchen Eltern sehr viel Geduld und Verständnis. Eine Umgebung, die es dem Kind erleichtert, seine ersten Versuche zu starten, hilft mehr als Drängen. Sind Sie als Eltern beunruhigt, dann wenden Sie sich am besten an Ihren Kinderarzt. Oder lassen Sie sich von einer Kinderphysiotherapeutin oder einem Kinderphysiotherapeuten beraten.



Jeannette Curcio ist Kinderphysiotherapeutin in Rapperswil-Jona SG.