



Der Bewegungsdrang ist Babys angeboren. Damit sie sich motorisch optimal entwickeln können, gilt es einiges zu beachten.

Hilfe in Ihrer Nähe



Hat Ihr Kind einen einseitig abgeflachten Kopf? Machen Sie sich Gedanken, ob sich Ihr Kind motorisch gut entwickelt? Will Ihr Kind partout nicht auf dem Bauch liegen? Dann ist der Rat einer Kinderphysiotherapeutin oder eines Kinderphysiotherapeuten gefragt. Eine Fachperson in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website des Verbandes Physiotherapia paediatrica, www.physiotherapia.paediatrica.ch.

Bewegung von Anfang an



GRUNDSÄTZLICH

benötigt ein gesundes Baby keine Unterstützung bei der Entwicklung seiner Grobmotorik. Die Eltern können aber Bedingungen schaffen, die ihm helfen, Bewegungsabläufe leichter beherrschen zu lernen. So sollte schon das Neugeborene möglichst viel Zeit auf einer flachen Unterlage verbringen. Ab dem vierten Monat ist eine Krabbeldecke am Boden der ideale Aufenthaltsort für das Baby. Susanne Thommen, Kinderphysiotherapeutin aus Oberwil BL, empfiehlt: «Durch die Bewegungsfreiheit am Boden kann das Kind neue Bewegungsabläufe ausprobieren und trainieren. So gelingt es ihm bald, sich erst auf die Seite und dann auf den Bauch zu drehen.» Die Expertin rät Eltern davon ab, ihr Kind den ganzen Tag in einer Wippe oder einer Babyschale sitzen zu lassen. «Diese Hilfsmittel schränken das Kind in seiner motorischen Entwicklung massiv ein. Die natürliche Gewichtsverlagerung und das harmonische Zusammenspiel der ganzen Muskulatur werden unterbunden.» Bei ganz kleinen Säuglingen

besteht in diesen Hilfsmitteln zudem die Gefahr, dass der Kopf aufgrund seines Gewichts zur Seite kippt und die Entwicklung der Symmetrie beeinträchtigt wird.

NICHT NUR AUF DEM RÜCKEN

Seit Schlafen in Bauchlage mit dem plötzlichen Kindstod in Verbindung gebracht wird, trauen sich viele Eltern nicht mehr, ihren Säugling im Wachzustand in eine andere Position als die Rückenlage zu bringen. «Das kann Konsequenzen haben. Liegen Babys immer nur auf dem Rücken, neigen viele dazu, den Kopf stets auf die gleiche Seite zu drehen. In der Praxis sehen wir daher immer mehr Babys, deren Schädel einseitig abgeflacht ist. Zudem werden bei Kindern, die immer auf dem Rücken liegen, die Bogengänge in den Gehörgängen nicht genügend aktiviert, wodurch das Gleichgewichtssystem zu wenig Anregung erhält», erklärt Susanne Thommen. Sie empfiehlt deshalb, schon Neugeborene im Wachzustand immer wieder mal auf die Seite oder auf den Bauch zu legen: «Am Anfang reichen ein bis zwei

Auf dieser
schiefen Ebene
fühlt sich das
Baby in Bauch-
lage wohl.



Minuten am Stück in Bauchlage auf dem Arm oder dem Bauch eines Elternteils, dafür sollte das mehrmals täglich passieren.» Ab dem dritten Monat ist es wichtig, das Baby bäuchlings so auf eine schiefe Ebene zu legen, dass sein Kopf höher liegt als sein Gesäss. Dadurch muss es weniger gegen die Schwerkraft arbeiten. Seine Ellbogen sollten zudem vor den Schultern in Stützstellung platziert werden. So fühlt sich das Baby wohl und bleibt von sich aus immer länger in dieser Position. In der Bauchlage kann das Baby seine Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur trainieren. Sobald die Muskulatur stark genug und die Koordinationsfähigkeit genügend ausgereift ist, entdeckt es von sich aus verschiedene Positionen und Bewegungen wie Robben, Krabbeln, Sitzen und Gehen.

«HILF MIR, ES SELBER ZU TUN»

Eltern müssen ihrem Kind nicht zeigen, wie es sitzen kann. Es übt diese Position bereits, wenn es in Rückenlage mit seinen Füßen spielt. In der Bauchlage trainiert es die Rückenmuskulatur. Aus der Krabbelposition setzt es sich selbständig hin. «Heute werden viele Kinder zu früh hingesezt, oft in Sitzhilfen, die nicht zu empfehlen sind. Ihre Rückenmuskulatur ist meist noch zu wenig ausgebildet, und es entsteht ein Buckel in der unteren Wirbelsäule», erläutert Susanne Thommen. Oft wollen sie dann auch nicht mehr in die Bauchlage zurück, in der sie verschiedene Arten der Fortbewegung trainieren könnten. Das Resultat des zu frühen Hinsetzens: Durch die statische Haltung beim Sitzen werden viele Babys bewegungsfaul. ☹



die bei ersten
Krabbel- und
Aufstehversuchen
helfen:

- ☹ Achten Sie darauf, dass die Unterschenkel Ihres Kindes nicht wegrutschen (nackte Beine, die Strumpfhose im Bereich der Unterschenkel mit Antirutschpaste bestreichen, Antirutschsocken).
- ☹ Wenn Sie in Ihrer Wohnung Parkettböden haben, stellen Sie eine Zimmerecke mit einer rutschfesten Matte oder einem Teppich aus.
- ☹ Ideal ist es, wenn sich das Baby in dieser Zimmerecke an stabilen Möbeln hochziehen kann.