

# Elterninformation: Vermeidung von Symmetriestörungen im Säuglingsalter

zusammengestellt von Dr. J. Hohendahl, aus: Hippokrates Report Wochenbett

Wie startet Ihr Kind gut in die normale Bewegungsentwicklung und was können Sie als Eltern dafür tun?

Kinder bewegen sich bis zum Ende der Kindergartenzeit mit der linken und rechten Körperhälfte gleichermaßen. Zeigt Ihr Kind eine Vorzugsseite, sprechen Sie bitte in jedem Fall Ihren Kinderarzt darauf an.

Um die Entwicklung einer **Vorzugsseite** zu verhindern, können Sie Ihr Kind unterstützen!

- Die Schlafposition ist immer die Rückenlage, bis das Kind sich selbst im Schlaf auf den Bauch dreht. Drehen Sie den Kopf bei jedem Schlaf wechselnd nach rechts und links.
- Ihr Baby soll flach im Bettchen liegen, d.h. Nur eine dünne Moltonunterlage als Bettchenschutz ist erlaubt. Vermeiden Sie eine Erhöhung des Kopfes beispielsweise durch gefaltete Spucktücher. Die zarte Wirbelsäule verschiebt sich schnell und es kommt zu Verspannungen und Blockaden.
- Schließen Sie die Knöpfe und den Reißverschluss des Schlafsackes richtig.
- Die Ansprache und das Heben aus dem Bettchen erfolgen abwechselnd von rechts und links. Schaut das Kind auffällig oft zur Tür oder zum Fenster, legen Sie Ihr Baby eine Zeit lang mit dem Kopf zum Fußende.
- Auf dem Wickeltisch rollen Sie Ihr Kind beim An- und Ausziehen abwechselnd über beide Seiten. Säubern Sie Rücken und Po in Seitenlage. Stellen Sie die Wickelmaterialien rechts **und** links neben die Wickelaufgabe, denn Ihr Kind beobachtet gerne Ihre Handgriffe.
- Füttern Sie Ihr Kind nach der Hälfte der Mahlzeit auf dem anderen Arm weiter. Gewöhnen Sie sich von Anfang an daran – beim Stillen ergibt es sich von selbst.
- Vermeiden Sie, Ihr Kind immer über dieselbe Seite zu tragen, zu füttern oder mit ihm zu kuscheln.

## **Warum ist für Ihr Kind die Spieldecke der ideale Aufenthaltsort?**

Ihr Baby kann auf der Spieldecke von Anfang an seine Bewegungslust in Bauchlage und Rückenlage ausleben. Seine angeborene Neugier, die Welt zu erkunden, bleibt wach. Die Spieldecke, eine gerade Unterlage, bietet dem Kind eine optimale Position der Wirbelsäule und den freien Blick in den Raum. Bewegungen können ungehindert ausgeführt werden und die Muskeln werden gegen die Schwerkraft trainiert. Legen Sie Ihr Kind schon von Anfang an bei jedem Wickeln auf dem Wickeltisch in Bauchlage. Ist das Baby längere Zeit wach, spielen Sie mit ihm bevorzugt in Bauchlage auf der Spieldecke. Für kurze Zeit allein im Raum, sind Kinder im Laufstall oder Bettchen sicher aufgehoben.

## **Warum ist die Bauchlage für Ihr Kind so wichtig?**

Aus der Bauchlage heraus lernt Ihr Kind als Baby das Anheben des Kopfes, später dann zu robben, zu krabbeln und schließlich frei zu laufen.

## **Ungünstige Einflüsse auf Knochen und Bewegungsentwicklung durch die Babyschale (Maxi Cosy)**

In der Babyschale ist die Wirbelsäule gestaucht, die Bewegungsfreiheit eingeschränkt und es kommt schnell zu Verformungen am weichen Skelett. Die Schale ist nur für kurze Transporte gedacht! Bei längeren Fahrten planen Sie bitte Pausen ein, in denen Sie Ihr Kind aus der Babyschale nehmen.

Die Babyschale ist nicht geeignet für Shopping, Besuche oder Ausflüge. Hier sollte Ihr Kind unbedingt in den Kinderwagen. Dort liegt der Rücken sicher und geschützt gerade auf. Die Babyschale ist, ebenso wie die Wippe, nicht geeignet zum Füttern oder Schlafen, weder zuhause noch unterwegs.