



Gesunde Bewegungs- entwicklung achtsam begleiten und fördern

Motorische Meilensteine im 1. Lebensjahr –
achtsames Babyhandling – frühkindliche Reflexe



INHALTSVERZEICHNIS

Die natürliche Bewegungsentwicklung.....	04
Achtsames Babyhandling nach dem Konzept von Kinästhetik Infant Handling (KIH).....	15
Frühkindliche Reflexe.....	31
Zusammenfassung.....	34

DIE NATÜRLICHE BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Babys durchlaufen im ersten Lebensjahr eine rasante körperliche, kognitive und motorische Entwicklung. Gefühlt wachsen sie täglich und können fast jeden Tag ein bisschen mehr. Das menschliche Gehirn entwickelt sich in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren zum größten Teil über Bewegung. Deshalb kommt den motorischen Meilensteinen im ersten Lebensjahr, neben einer sicheren Bindung, eine besonders große Bedeutung zu.

Zum Thema Bindung empfehlen wir die Broschüre „Babyfacts“, die Sie online unter www.familienland-bgld.at/elternbildung/downloads/ finden.

Wenn ein Baby alle Meilensteine in der motorischen Entwicklung durchläuft und ausführlich Zeit zum eigenständigen Üben bekommt, ist das zusammen mit einem bindungs- und bedürfnisorientierten Umgang die beste Grundvoraussetzung für eine gute physische und psychische Entwicklung.

GUT ZU WISSEN:

Unser Gehirn entwickelt sich zu Beginn über Bewegung. Bewegung bedeutet daher immer Gehirnentwicklung!



SCAN MICH




Die Reihenfolge, in der diese Meilensteine erreicht werden, ist für alle Kinder gleich. Lediglich die GESCHWINDIGKEIT, in der die Babys diese Bewegungsentwicklung durchlaufen ist sehr unterschiedlich und das ist auch absolut in Ordnung. Die Übergänge zwischen den einzelnen Entwicklungsschritten sind dabei fließend und überschneiden sich zum Teil.

Jeder Meilenstein der kindlichen Entwicklung sollte allerdings in einem gewissen Zeitfenster erreicht werden. Am Beispiel „Krabbeln“ bedeutet das: Manche Babys krabbeln bereits mit 6 Monaten, andere schaffen diesen Entwicklungsschritt mit 11 Monaten. Beides liegt im gesunden Normbereich, wenn die vorangegangene motorische Entwicklung unauffällig verlaufen ist. Das Krabbeln fördert unter anderem die Vernetzung beider Gehirnhälften und unterstützt die Entwicklung des Nah- und Fernsehens.

GUT ZU WISSEN:

Der Aufrichtungsprozess bis zum freien Gehen ist eine aktive Bewegungsentwicklung, die das Baby in der Regel ohne Hilfe selbst bewältigt. Dennoch gibt es einiges, das Eltern unterstützend zu einer optimalen Entwicklung ihrer Kinder beitragen können.

A close-up photograph of a baby with light brown hair, wearing a grey t-shirt, sitting on a light-colored carpet. The baby is focused on playing with several colorful wooden blocks (orange, green, blue, red) scattered on the floor. The baby's hands are visible, reaching for the blocks. The background is slightly blurred, showing a dark blue object, possibly a toy or piece of furniture.

Schon leichte Abweichungen vom optimalen Aufrichtungsprozess können die Reizverarbeitung im kindlichen Gehirn beeinträchtigen. Dies hat einen erheblichen Einfluss auf die weitere Entwicklung im Kindes- und Erwachsenenalter und kann beispielsweise zu Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten führen.

Wenn Sie etwas Auffälliges bei Ihrem Kind entdecken oder sie sich unsicher sind, wenden Sie sich an eine Fachperson mit entsprechender Ausbildung (KinderärztInnen, PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen, KörpertherapeutInnen für Säuglinge, ...).

WICHTIG:

WANN ein Baby bestimmte Meilensteine erreicht ist nicht ausschlaggebend. Viel entscheidender ist, DASS es alle Entwicklungsschritte durchläuft.

So fördern Sie eine optimale Bewegungsentwicklung:

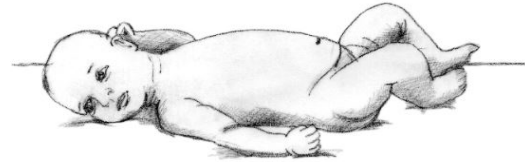
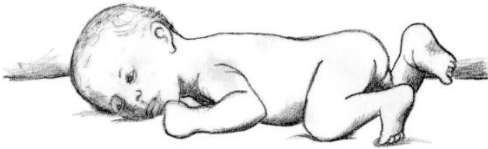
- Lockere Kleidung, in der sich das Baby gut bewegen kann
- Wann immer es möglich ist, das Baby barfuß sein lassen
- Regelmäßige, tägliche freie Bewegungsphasen auf dem Boden
- Achtsames Babyhandling (siehe dazu weiter hinten in dieser Broschüre)
- Das Baby in seinem eigenen Tempo sich selbst und seine Umgebung erfahren lassen
- Sofern keine Auffälligkeiten vorhanden sind, so wenig wie möglich in den Entwicklungsprozess eingreifen
- Viel Körperkontakt und Tragen
- Achtsames Beobachten der Bewegungsentwicklung Ihres Kindes mit einem Hintergrundwissen über die wichtigsten Meilensteine in der kindlichen Entwicklung, um bei Abweichungen frühzeitig tätig werden zu können

TIPP:

Setzen Sie Babyschalen und Babywippe nur sehr gezielt und für kurze Zeit ein, wenn es die Umstände erfordern, wie beim Autofahren. Türhopser, Lauflernwägen und ähnliches sollten Sie gar nicht verwenden!

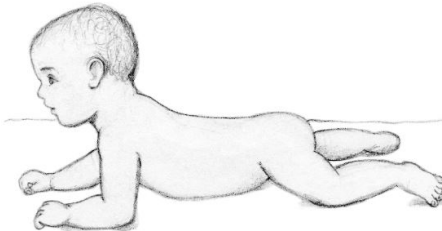
MEILENSTEINE DER MOTORISCHEN ENTWICKLUNG:

Geburt –
4 Wochen



Die Hände sind locker gefaustet. Nach 4 – 6 Wochen kann sich das Baby auf seinen Unterarmen „abstützen“ und den Kopf kurzfristig anheben, um sich etwas anzuschauen.

3. - 5.
Monat



Zu Beginn sind die Hände noch gefaustet, dann geöffnet. Die Kopfkontrolle gelingt immer besser und Gleichgewichtsreaktionen erleichtern zusehends die Aufrichtung gegen die Schwerkraft.



Das Baby beginnt Dinge zu greifen und mit dem Mund zu erforschen. Es entdeckt seine Knie und Füße. Wenn es seine Zehen in den Mund steckt, werden wichtige Muskeln gedehnt, um das Drehen zu ermöglichen.

Das fördert die natürliche Bewegungs- entwicklung in dieser Zeit:

- Achtsames Babyhandling
- Bewegungsfreundliche Kleidung, barfuß sein
- Bewegungsfreiräume auf dem Boden schaffen
- Tägliche Bauchlage
- Anregende Umgebung schaffen
- Körperkontakt und Tragen

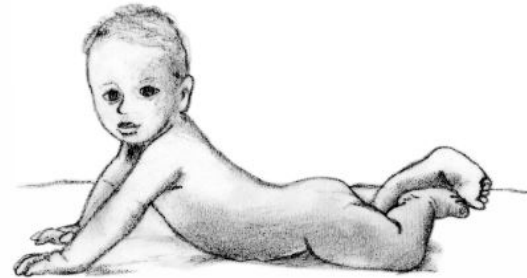
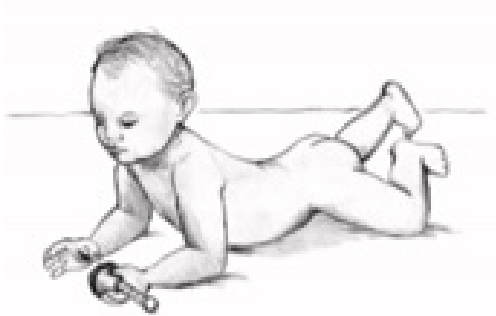
Folgende Dinge sollten Sie vermeiden:

- Längeres Liegen in Wippen, Hängematten,...
- Längeres Sitzen in Babyschalen, Kinderstühlen,...

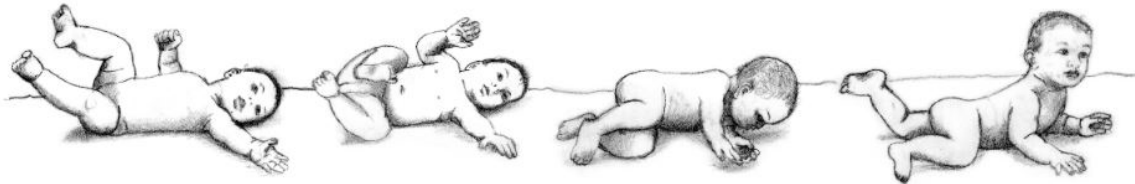
GUT ZU WISSEN:

Babywippen und ähnliche Vorrichtungen sind manchmal notwendig und praktisch, sollten aber mit Bedacht und so selten wie möglich eingesetzt werden. Die Babys befinden sich darin in einer physiologisch nicht optimalen Position, in der Bewegungsentwicklung kaum möglich ist. Langes Sitzen in derartigen Vorrichtungen ist also nachteilig für eine optimale Bewegungsentwicklung. Beim Einkaufen sollten Babys im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch transportiert werden.

um den
6. Monat



Durch Gewichtsverlagerung wird eine Hand „frei“ um nach Dingen zu greifen. Das Baby stützt sich immer wieder nach oben und hebt schön langsam den Bauch vom Boden ab. Drehen vom Bauch in die Rückenlage und wieder zurück gelingt.



Mit 6 Monaten können sich die meisten Babys bereits von der Bauch- in die Rückenlage und wieder zurück drehen. Das Drehen ist eine wichtige Voraussetzung für das freie Sitzen, für das Krabbeln und fürs Gehen.

GUT ZU WISSEN:

Viele Eltern haben die Erwartung, dass Babys bereits mit 6 Monaten krabbeln oder sitzen können, jedoch sind die meisten Babys zu diesem Zeitpunkt noch nicht dazu in der Lage. Sie können Ihr Kind zum Essen gut gestützt durch Ihren Körper auf Ihrem Schoß Platz nehmen lassen. Wird das Baby zu früh hingesezt und verbringt längere Zeit in sitzender Position, behindert dies den natürlichen Entwicklungsprozess. Das gilt auch dann, wenn das Baby, nachdem es hingesezt wurde, die Position aus eigener Kraft halten kann. Dies kann in weiterer Folge zu Haltungsverfehlern führen. Freies Sitzen ist erst dann erreicht, wenn sich das Baby aus der Bauchlage heraus selbst aufsetzen kann.

Das fördert die natürliche Bewegungs- entwicklung in dieser Zeit:

- Freies Spielen und Bewegen am Boden
- „Schlafen auf dem Rücken, Spielen auf dem Bauch“
- Anreize zum Drehen schaffen (Spielzeug entsprechend neben dem Kind platzieren)
- Weiterhin die Punkte, die im vorherigen Abschnitt genannt wurden

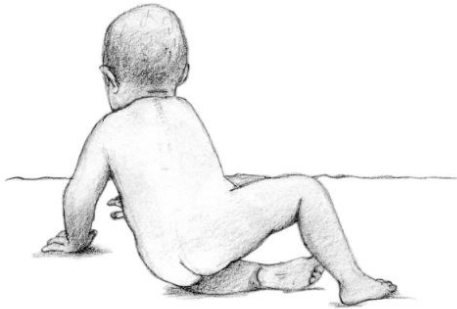
Folgende Dinge sollten Sie vermeiden:

- Aufsetzen des Babys bevor es dies aus eigener Kraft kann
- Zum Stehen hochziehen, bevor es aus eigener Kraft stehen kann

HINWEIS ZUM THEMA BEIKOST:

Mit dem vollendeten 6. Lebensmonat sollten Sie spätestens mit Beikost beginnen, sie sollten nicht darauf warten, dass Ihr Baby „frei sitzen“ kann bis Sie Beikost anbieten. Es ist absolut in Ordnung, wenn Ihr Baby für die **Dauer der Mahlzeiten** gut gestützt auf dem Schoß einer Bezugsperson sitzt. Viel wichtiger ist es, dass das Baby möglichst wenig Zeit in Wippe, Babyschale und Co verbringt.

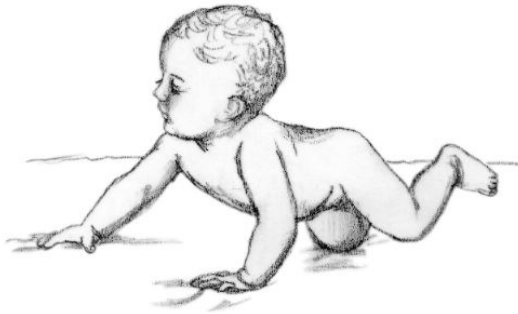
um den
8. Monat



Das Baby kommt in den Vierfüßlerstand und „wippt“ vor und zurück. Über die seitliche Aufrichtung kommt das Baby allmählich in den schrägen Sitz und von dort weiter zum selbstständigen Sitzen.

Vom selbstständigen Sitzen spricht man also erst, wenn sich das Baby ohne Hilfe vom Liegen in die Sitzposition begeben kann.

8.- 11.
Monat



Das Baby beginnt Hände und Knie vom Boden abzuheben und sich koordiniert fortzubewegen. Die Feinmotorik bildet sich weiter aus und der Pinzettengriff mit Daumen und Zeigefinger wird möglich.

9. - 14.
Monat



Über den Halbkniestand, bei dem ein Bein bereits aufgestellt ist, kommt das Baby über das Hochziehen an Gegenständen zum Stehen.

Anfängliche Seitwärtsschritte mit Festhalten führen schließlich zu den ersten freien Schritten.

TIPP:

Zeit für die ersten Schuhe ist es erst dann, wenn das Kind draußen längere Strecken selbst zu Fuß bewältigen kann. Davor reichen weiche Lederpatschen oder dickere Socken um den Fuß kurzfristig vor Verletzungen oder Kälte zu schützen.

Das fördert die natürliche Bewegungs- entwicklung in dieser Zeit:

- Bewegungsmöglichkeiten schaffen, die dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen (klettern, hinein-hinaus, hinauf-hinunter, kriechen, rollen, schaukeln, ...)
- Eine „Ja Umgebung“ für das Kind schaffen, in der es sich frei bewegen kann
 - o Gefährliche Dinge außer Reichweite aufbewahren
 - o Treppen sichern, Steckdosen sichern, scharfe Kanten und Ecken abdecken, Kästchen mit Kindersicherungen versehen usw.

Folgende Dinge sollten Sie vermeiden:

- Mit dem Kind an den Händen gehen, bevor es aus eigener Kraft gehen kann

GUT ZU WISSEN:

Das Gehen mit dem Baby an den Händen, wenn es selbst noch nicht frei gehen kann, beschleunigt nicht den Entwicklungsprozess, sondern wirkt kontraproduktiv. Macht ein Kind bereits die ersten freien Schritte und fordert von den Eltern Unterstützung ein, dann sollten Sie immer vor dem Kind sein und dabei rückwärts gehen. Bieten Sie dem Kind Ihre Hände dabei als Stütze an und zwar auf Schulterhöhe des Kindes.

ACHTSAMES BABYHANDLING NACH DEM KONZEPT VON KINÄSTHETIC INFANT HANDLING (KIH)

Durch achtsame Säuglingspflege kann die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes positiv beeinflusst werden.

Babyhandling meint in diesem Kontext die Art und Weise wie wir mit unseren Babys umgehen – wie wir sie hochnehmen und ablegen, wickeln, an- und umziehen, tragen etc. Also all die Handlungen, die wir tagtäglich mit unseren Babys durchführen.

Beim achtsamen Babyhandling sind folgende Punkte wichtig:

Ankündigung

Stellen Sie sich vor, Ihr Baby wäre kein Baby, sondern Ihr Partner oder Ihre Partnerin, die kurzzeitig auf Ihre Hilfe und Pflege angewiesen ist. Ziemlich sicher würden Sie dann z.B. nicht einfach hingehen, wortlos die Decke wegziehen und ihn/sie umlagern. Sie würden stattdessen zuerst Blickkontakt aufnehmen fragen, wie er/sie sich fühlt und dann ankündigen was Sie jetzt tun werden.

Umgelegt auf unsere Babys bedeutet das: Bevor wir eine Handlung mit dem Baby durchführen, sprechen wir es an, nehmen **Blickkontakt auf und sagen was jetzt kommt**: „Hallo mein Schatz, ich werde dich jetzt hochnehmen, und wir gehen gemeinsam ins Wohnzimmer“.

Langsamkeit

Wenn wir das Baby berühren um es aufzunehmen, warten wir dessen Reaktion ab und geben dem Baby Zeit, dass es den Bewegungsabläufen folgen kann „Ah, ich werde jetzt bewegt und gleich hochgenommen. Mama dreht mich zur Seite, ich bewege meinen Kopf mit...!“. **Die Bewegungen sind so langsam, dass sich das Baby auf die Lageveränderung einstellen kann.**

Achtsamkeit

Jede Berührung ruft beim Baby eine Körperreaktion hervor, z.B. Anspannung, Gegendruck, etc.. Diese Reaktionen gilt es in einem ersten Schritt wahrzunehmen und in einem zweiten Schritt adäquat darauf zu reagieren: z.B. zu warten, bis sich die Spannung wieder löst, bevor wir das Baby z.B. hochnehmen. Achtsames Babyhandling bedeutet also auf die **Reaktionen und die Signale des Babys zu achten und darauf einzugehen.**

Große Berührungsflächen und Fußkontakt

Enger und großflächiger (Haut-)Kontakt ist zu Beginn besonders wertvoll. Je jünger die Kinder sind, desto wohler und sicherer fühlen sie sich, wenn sie viele Berührungspunkte mit unserem Körper haben. **Die Begrenzung von allen Seiten kennen sie bereits aus dem Mutterleib.** Hängende Beinchen im Fliegergriff z.B. sind nicht ideal. Besonders die Beine brauchen Halt, damit sich Babys entspannen und loslassen können. Alternativen dazu und wie das konkret aussehen kann finden Sie im nächsten Abschnitt.



Nachahmung des natürlichen Bewegungsablaufes

Babys werden beim achtsamen Babyhandling so bewegt, wie sie sich später selbst bewegen werden. Um das besser verstehen zu können, schlagen wir Ihnen ein kleines Bewegungsexperiment vor:

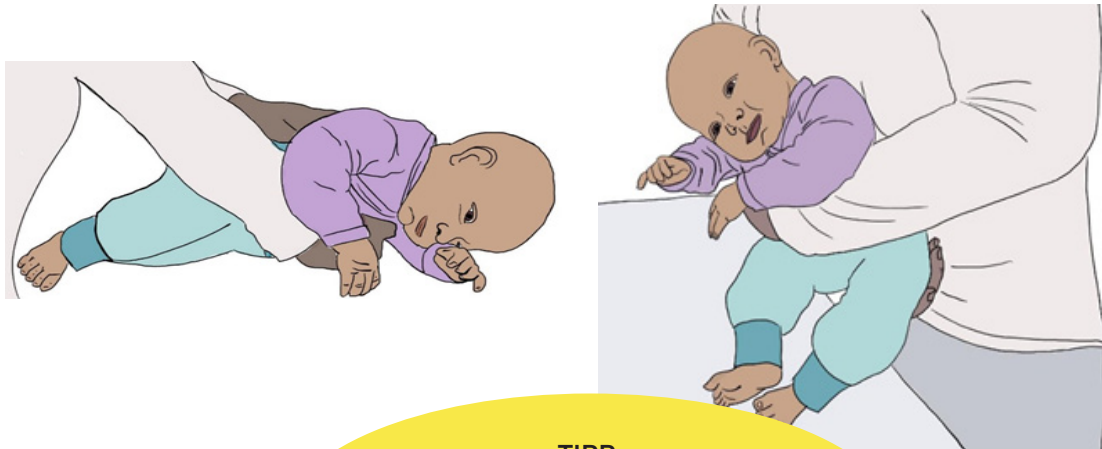
Versuch 1: Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie sich gerade mit Hilfe der Bauchmuskeln und der Arme nach vorne und stehen Sie auf.

Versuch 2: Legen Sie sich erneut auf den Rücken. Drehen Sie sich nun von der Rückenlage über die Seite zum Vierfüßlerstand und kommen Sie zum aufrechten Stehen.

Was war einfacher und angenehmer? Welcher Bewegungsablauf fühlte sich natürlicher an? Die zweite Variante entspricht dabei den natürlichen Bewegungsabläufen und kann mit viel weniger Anstrengung und Rücken schonend durchgeführt werden.

Babys werden jedoch in der Regel am Rücken liegend geradlinig nach oben gehoben, so wie Sie es im ersten Versuch gemacht haben. Das entspricht, jedoch keineswegs den natürlichen Bewegungsabläufen. Das Baby muss dabei die Bauchmuskeln anspannen und in eine Streckspannung gehen.

Besser ist es daher **Babys** in einer **drehenden Bewegung über die Seite bis zur Bauchlage zu bewegen** und dann mit **Unterstützung an den Füßen aufzunehmen**. So werden sie später selbst von der Rückenlage zum Stehen gelangen.



TIPP:

Zum Thema „achtsames Babyhandling“ können Sie auch einen Workshop besuchen. Kontaktdaten finden sie auf der Rückseite der Broschüre.

WARUM IST ACHTSAMES BABYHANDLING SINNVOLL UND WICHTIG?

Bindung – Beziehung – Kommunikation - Selbstwert

Berührung ist – schon im Mutterleib – die erste Art der Kommunikation mit unserem Baby. Berührung findet in der Interaktion und im Alltag mit unserem Baby fast immer statt.

Über die Art und Weise wie wir mit unseren Babys umgehen, entwickeln die kleinen Menschen ihren Selbstwert: „Bin ich es wert, dass achtsam und respektvoll mit mir umgegangen wird? Werden meine Signale gesehen und wird auf mein Befinden eingegangen?“

Dieser bewusste, einfühlsame Dialog zwischen Eltern und ihrem Baby lenkt die Aufmerksamkeit auf das Miteinander. Wickeln, Anziehen, usw. sind dann keine notwendigen Handlungsabläufe, die möglichst rasch erledigt werden müssen. Vielmehr bieten diese Routinen die Möglichkeit miteinander aktiv in Kontakt zu treten, sich gegenseitig wahrzunehmen und das Verständnis für das Baby zu stärken.

GUT ZU WISSEN:

Ein achtsamer Umgang und das Eingehen auf die Reaktionen und Signale des Babys fördert eine sichere Bindung und ist daher ein wichtiger Bindungsbaustein.

Frühkindliche Reflexe und die Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung

Mit Hilfe einer solchen achtsamen, bindungsorientierten Säuglingspflege, die das Baby aktiv in Bewegungsabläufe miteinbezieht werden nicht nur die Kommunikation und die Bindung gestärkt, sondern auch die körperliche und geistige Entwicklung des Babys positiv beeinflusst.

Achtsames Babyhandling unterstützt den wichtigen Entwicklungsprozess, in dem frühkindliche Reflexe im Laufe der Zeit in natürliche Bewegungsmuster integriert werden.

„Integration“ heißt im Zusammenhang mit frühkindlichen Reflexen, dass diese

1. gehemmt, also abgebaut werden und in bewusst steuerbare Bewegungen übergehen

ODER

2. ein Leben lang in Form von reifen Reflexmustern wie z.B. reflexartigen Ausgleichsbewegungen beim Stolpern zur Verfügung stehen.

KURZ UND BÜNDIG:

Sprechen Sie Ihr Baby bewusst an bevor Sie es berühren und bewegen. Nehmen Sie Blickkontakt auf und achten Sie auf dessen Signale und Reaktionen. Bewegen Sie Ihr Baby so langsam, dass es den Bewegungen folgen kann. Beachten Sie die Hinweise zum Thema Lagerung, Aufnehmen und Tragen eines Babys im nächsten Abschnitt.

ACHTSAMES BABYHANDLING IN DER PRAXIS

Bitte beachten Sie, dass es schwierig ist eine Anleitung für achtsames Babyhandling auf Papier zu bringen. Wenn Sie sich unsicher bei den Handgriffen sind, nehmen Sie Kontakt zu einer Fachperson mit entsprechender Qualifikation auf. Die Autorinnen der Broschüre bieten regelmäßig Workshops zum Thema an.

Bei der Lagerung der Babys zum Schlafen beachten Sie bitte die Sicherheitsempfehlungen zum Thema SIDS. Diese finden Sie in der Broschüre „Schlaf, Kindlein, Schlaf“ (Online unter www.familienland-bgld.at/elternbildung/downloads/) und auf www.sids.at.

WICHTIG:

Die Lagerungsvorschläge in dieser Broschüre beziehen sich auf den Schlaf am Tag. Besonders wichtig ist es, dass Sie Ihr Baby auch am Tag nicht alleine lassen, wenn es schläft. So können Sie Lageveränderungen des Babys – etwa das Drehen des Kopfes – sofort wahrnehmen, und gegebenenfalls darauf reagieren, sollte dadurch die Atmung behindert werden.



GESUNDES BABYTRAGEN

Babys können ab Geburt im Tragetuch oder in einer Tragehilfe getragen werden. Wenn Sie Ihr Baby tragen möchten, informieren Sie sich im Vorfeld oder nehmen Sie im besten Fall eine professionelle Trageberatung in Anspruch, da es viele Produkte auf dem Markt gibt, die nicht optimal geeignet sind. Sehen Sie sich dazu auch die Broschüre zum Thema „Gesundes Babytragen online unter www.familienland-bgld.at/elternbildung/downloads/ an.

Viele Babys schlafen gut in einer Tragehilfe oder in einem Tragetuch. Außerdem kann Babytragen bei Bauchschmerzen helfen und ist daher eine gute Alternative zum Fliegergriff. Im Fliegergriff gehen die meisten Babys automatisch in eine Überstreckung was für die Verdauung und den Darm nicht förderlich ist.

Beim Tragen im Tuch oder in einer Tragehilfe können Sie die Füße des Babys mit Ihren Händen berühren und streicheln. Das gibt dem Baby zusätzlich Sicherheit und Halt.

Die wichtigsten Punkte beim gesunden Babytragen sind folgende:

- Freie Atmung: Der Kopf des Babys befindet sich nicht in der Tragehilfe oder im Tragetuch
- Gute Stützung vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule
- Anhock-Spreiz-Haltung
- Steg von Kniekehle zu Kniekehle

Hier finden Sie weiterführende Infos zum Thema gesundes Babytragen:

SCAN MICH



LAGERUNG BEIM SCHLAFEN AM TAG FÜR JUNGE SÄUGLINGS

Babys fühlen sich am Wohlsten, wenn sie möglichst viel Begrenzung an ihrem Körper spüren. Viele Babys schlafen so – vor allem tagsüber – besser und länger am Stück, weil dadurch zum Beispiel der Moro-Reflex gehemmt wird. In der Praxis funktioniert das am besten durch die Formung eines Nestchens um das Baby herum oder in einer Tragehilfe bzw. einem Tragetuch.

Rückenlage

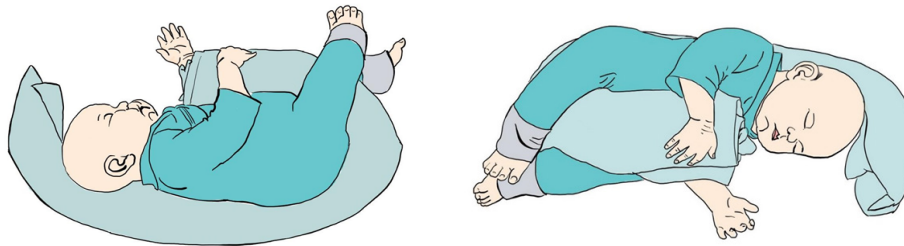
Liegt das Baby zum Schlafen am Tag in einem Bettchen, können Sie ganz einfach ein großes Handtuch der Länge nach einrollen und es um das Baby herum zu einem Nestchen formen. Besonders wichtig, damit das Baby seine Muskeln optimal entspannen kann, ist die Unterstützung der Beine. Die Knie sollten dabei etwas höher gelagert sein und das Baby soll die Füße ablegen können. Reicht eine Handtuchrolle nicht, können Sie sich mit einer zweiten kleineren Rolle behelfen. Besonders wichtig ist es, wie bei allen Lagerungsformen, auf freie Atemwege zu achten! Ebenso können Schultern und Oberarme leicht unterstützt werden, damit das Baby die Arme entspannt am Körper ablegen kann.



Seitenlage

Eine weitere Möglichkeit ist die seitliche Lagerung. Wir empfehlen das Baby nicht nur am Rücken, sondern immer wieder auch seitlich zu lagern, und zwar abwechselnd auf der einen und der anderen Seite. Das ist besonders wichtig, wenn das Baby regelmäßig Zeit in Babywippen oder Autoschale verbringt. So beugen Sie effektiv einer Verformung des Kopfes vor.

Auch hier können Sie sich ein eingerolltes Handtuch zu Hilfe nehmen. Die Rolle bildet am Rücken und am Bauch eine Barriere, um zu verhindern, dass das Baby auf den Bauch oder Rücken rollt. An der Vorderseite verläuft das Handtuch zwischen den Beinen bis zur Brust. So kann das Baby das obere Bein und den oberen Arm gemütlich ablegen und die Muskeln entspannen. Auch hier: Behalten Sie Ihr Baby im Blick und lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt!



AUFNEHMEN UND TRAGEN EINES BABYS

1. Zum Aufnehmen des Babys, legen Sie die Hände zunächst locker auf den Brustkorb des Kindes. Die Daumen befinden sich dabei ganz locker vorne, die restlichen Finger seitlich am Rückenbogen. Probieren Sie nun ganz sachte aus, auf welche Seite sich das Baby drehen möchte. Oftmals ist es die Seite, in die das Baby gerade schaut. Spüren sie einen Widerstand auf einer Seite und möchte sich das Baby zu einer bestimmten Seite nicht drehen lassen? Dann ist es möglicherweise sinnvoll eine Fachperson darauf anzusprechen.

2. Drehen Sie nun das Baby zur Seite und weiter bis auf den Bauch. Der Brustkorb Ihres Babys ruht nun auf Ihrer Hand und Ihrem Unterarm. Mit der anderen Hand unterstützen Sie während des Drehens den Rücken und den Po. Der Kopf des Babys ist dabei durch die eigene Schulter und Unterarm gestützt und berührt noch immer die Unterlage. Beide Arme des Babys befinden sich oberhalb von Ihrer Hand, mit Sie das Baby am Brustkorb stützen.

3. Jetzt heben Sie den Oberkörper des Babys an, die andere Hand stützt und stabilisiert das Baby am Po. Kommen Sie nahe mit ihrem Oberkörper an das Baby heran, die Beine berühren noch immer die Unterlage. Dann richten Sie das Baby langsam auf. Der Kopf des Babys wird gestützt durch den eigenen Arm und kommt dann auf Ihrem Oberarm, Ihrer Armbeuge bzw. auf Ihrem Brustkorb zum Liegen.

1.



2.



3.



TRAGEN

Beim Tragen liegt das Baby halb aufrecht schräg vor Ihrem Oberkörper. Der Kopf ruht auf Ihrem Oberarm, Brustkorb oder Armbeuge und wird zusätzlich durch den eigenen Arm des Kindes unterstützt, der auf Ihrem Unterarm ruht. Ihre Hand befindet sich dabei noch immer auf dem Oberkörper des Babys. Mit der zweiten Hand wird der Po des Babys gestützt und die Beine kommen auf Ihrem Unterarm zu liegen.

Diese Trageweise ist auch gut bei Blähungen, da die runde Körperhaltung des Kindes, den Darm bei seiner Funktion unterstützt.

Für diesen Zweck, können Sie die Beine des Babys noch etwas näher zu dessen Bauch bringen, indem Sie die Knie des Babys in etwa auf Bauchnabelhöhe anheben, das Baby also noch ein wenig kleiner „zusammenpacken“.

Der Rücken des Babys ist dabei gerundet.



FRÜHKINDLICHE REFLEXE

Frühkindliche Reflexe spielen während der Schwangerschaft, der Geburt und besonders im ersten Lebensjahr eine wesentliche Rolle in Bezug auf die Entwicklung des Babys. Sie treten in einer bestimmten Reihenfolge auf, bleiben eine gewisse Zeit aktiv und werden dann wieder gehemmt.

Wie ein interner Fitnesstrainer sorgen sie für die motorische und kognitive Entwicklung und damit nach der Geburt für den Aufrichtungsprozess des Kindes. Zunächst übt das Baby mit Hilfe reflexartiger Bewegungsmuster, die es selbst nicht aktiv steuern kann, unterschiedliche Bewegungsabläufe. Dadurch werden alle Areale im Gehirn miteinander vernetzt. Mit zunehmender Reife des Gehirns kann das Kleinkind seine Bewegungen immer besser kontrollieren.

GUT ZU WISSEN:

Die Bewegungsabläufe der frühkindlichen Reflexe wandeln sich mit der Zeit in bewusst steuerbare Bewegungen um.

Dieses natürliche Reflexprogramm hilft dem Baby seinen Körper und seine Umgebung kennen zu lernen. Unter anderem werden das eigene Körperbild, sowie Gleichgewichtsfunktionen und die Verarbeitung aller Sinneswahrnehmungen geschult und im Gehirn verankert. So hilfreich und nützlich die frühkindlichen Reflexe zu Beginn unseres Lebens sind, so wichtig ist es jedoch auch, dass sie sich im Laufe der ersten Lebensmonate und Jahre zurückbilden und in willentlich steuerbare Bewegungen übergehen.

Der Grad der Aktivität – also wie ausgeprägt ein Reflex vorhanden ist – und die spätere Integration der frühkindlichen Reflexe werden unter anderem durch folgende Faktoren beeinflusst:

- Physisch und/oder psychisch belastende Schwangerschaft
- Kaiserschnitt
- Schwieriger Geburtsverlauf (Zangen-, Saugglockengeburt, sehr schnelle oder sehr lange Geburt, Medikamenteneinsatz,...)
- Ungünstiges Babyhandling: Reflexe werden dadurch unnötig oft ausgelöst (z.B. der Moro-Reflex), wodurch die Integration erschwert wird
- Fehlende Bewegungsoptionen
- Stress
- Negative Umwelteinflüsse

Vieles von den genannten Faktoren können wir nicht beeinflussen. Daher richtet sich der Fokus im ersten Lebensjahr auf das richtige Babyhandling – eine einfache und wirkungsvolle Methode das Baby in seiner Entwicklung zu unterstützen. Das Wissen über die wichtigsten Meilensteine der kindlichen Entwicklung kann dabei helfen, mögliche Abweichungen zu erkennen und mit fachlicher Unterstützung zeitgerecht gegenzusteuern.

Beispiel: Moro-Reflex

Der Moro-Reflex als frühkindlicher Stressschutzreflex ist einer der bekanntesten Reflexe. Durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol wird das Baby in eine erhöhte Alarmbereitschaft versetzt. Wird der Reflex ausgelöst streckt das Baby die Arme zur Seite. Die Augen und der Mund sind weit offen. Je aktiver dieser Reflex ist, desto sensibler reagiert das Baby auf äußere Reize, wie Geräusche, Lageveränderungen durch Ablegen und Aufnehmen, An- und Ausziehen, Baden usw.

Ein ausgeprägter Moro-Reflex beeinflusst die innere und äußere Erlebnisswelt des Babys in hohem Maß und beeinflusst z.B. auch das Schlafverhalten! Achtsame Babypflege ist hier ganz besonders wichtig!



TIPP:

Entdecken Sie mit Ihrem Baby die Umgebung, begeben Sie sich auf Augenhöhe und versuchen Sie die Dinge ab und zu durch seine Augen zu sehen. Eine wundervolle Welt erwartet Sie. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind und freuen uns, Sie mit dieser Broschüre ein Stück weit auf Ihrem gemeinsamen Weg begleiten zu dürfen!



ZUM ABSCHLUSS: DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Abschließend haben wir noch einmal die 5 wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst:

1. Jedes Baby entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und sollte dabei alle Entwicklungsschritte ohne fremde Hilfe durchlaufen.
2. Sie als Eltern bieten durch ausreichend freie Spielphasen auf dem Boden in Rücken- UND Bauchlage eine entwicklungsfördernde Umgebung.
3. Das sollten Sie vermeiden:
 - Passives Aufsetzen
 - Gehen an den Händen
 - Den Einsatz von Lauflernwägen, Wippen, Türhopsern, ...
4. Das sollten Sie fördern
 - Ausgiebiges Praktizieren der Rücken- und Bauchlage
 - Achtsames Aufnehmen und Ablegen Ihres Babys
 - Stressfreie Routineabläufe beim Wickeln, Umziehen, ...
 - Langsame Bewegungsabläufe, damit Ihr Baby aktiv mithelfen kann
5. Bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten holen Sie sich fachliche Unterstützung. Je früher Abweichungen erkannt werden, desto einfacher und schneller können diese mit gezielten Maßnahmen ausgeglichen werden.



ELISABETH GMEINER...

...ist von Grundberuf Sozialpädagogin.
Seit 2017 unterstützt sie werdende Mütter und Väter,
sowie Familien bei ihren Anliegen.

Relevante Aus- und Fortbildungen:

- Gesundheitsmanagement und -förderung an der FH Pinkafeld
- Entwicklungs- und Lerntherapeutin nach PÄPKi®
- Reflexintegrationstrainerin nach Sieber und Paasch
- Grundkurs Kinästhetik Infant Handling bei Liane Emmersberger
- Ehrenamtliche Stillberaterin ÖAFS
- Yogalehrerin für Schwangere und Mamas mit Baby
- Kursleiterin für Babymassage
- Zertifizierte Trageberaterin der Trageschule Wien

Gruppen- und Einzelkurse, Workshops, Einzelberatungen,
Vorträge, sowie Spiel- und Austauschgruppen
im Bezirk Oberwart.

Nähere Infos und
Terminvereinbarungen unter:
www.liebevoll-einbinden.at
office@liebevoll-einbinden.at
0650/4223723



MAG. ANNA BOGNER-GOMBOTZ...

...ist von Grundberuf Elementar- und Sozialpädagogin.
Seit 2014 beschäftigt sie sich intensiv mit unterschiedlichen
Themen rund um Baby, Kleinkind und Elternschaft.

Aus- und Fortbildungen:

- Zertifizierte Trageberaterin der Trageschule Wien
- Grundkurs Kinästhetik Infant Handling bei Liane Emmersberger
- Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®
- Baby- und Kinderschlaferberaterin beim Verein für ganzheitlichen Kinderschlaf
- Stoffwindelberaterin und artgerecht Windelfreicoach für Babys und Kleinkinder
- Ehrenamtliche Stillberaterin ÖAFS
- Fachkraft für babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei
- Zertifizierte Babymassagekursleiterin IAIM
- Fachkraft für babygeleitete Beikost (»breifrei«/ baby-led weaning)
- Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern (»picky eating«)
- Kursleiterin für die Dunstan Babysprache

Vorträge, Workshops, Gruppenkurse und Einzelberatungen
sowohl persönlich als auch online. Außerdem leitet sie
bedürfnis- und bindungsorientiert Spielgruppenkurse im
Bezirk Mattersburg.

Nähere Infos und Terminvereinbarungen unter:
www.kleinesnest.at
info@kleinesnest.at
0650/4662689

Diese Broschüre wurde
erstellt von:

Mag. Anna Bogner-Gombotz und Elisabeth
Gmeiner in Kooperation mit dem Familienreferat
Burgenland.

Quellenangabe für die verwendeten Bilder:
Teil „natürliche Bewegungsentwicklung“: Bilder freundlicherweise
zur Verfügung gestellt von „Deutscher Verband für Physiotherapie
(ZVK) e.V.“ Illustratorin: © Irene Warnke
Teil: „Achtsames Babyhandling und frühkindliche Reflexe“:
© Mag. Anna Bogner-Gombotz

2. Auflage Mai 2023