

## **Baby in Bewegung – Eine gesunde Bewegungsentwicklung für einen guten Start ins Leben**

Noch einmal: Herzlich willkommen zum heutigen Webinar „Baby in Bewegung“. Dieses Webinar wird im Rahmen des Family Web aufgezeichnet und kann im Anschluss dann auf [www.familienland-bgld.at](http://www.familienland-bgld.at) nachgeschaut werden.

Zu Beginn möchte ich mich herzlich beim Familienreferat Burgenland bedanken, die bei mir angefragt haben, dieses Webinar in Kooperation mit ihnen zu veranstalten.

Mein Name ist Elisabeth Gmeiner und ich freue mich, dass Sie heute mit dabei sind.

Jetzt gebe ich noch den Bildschirm für Sie frei.

Der Titel des heutigen Webinars ist „Baby in Bewegung – Eine gesunde Bewegungsentwicklung für einen guten Start ins Leben“. Ich bin 35 Jahre alt und wohne mit meiner Familie im schönen Südburgenland in Kemeten in der Nähe von Oberwart. Vom Grundberuf her bin ich Sozialpädagogin und habe mich 2017 selbstständig gemacht mit „Liebevoll einbinden“. Ich habe eine Praxis für Schwangerschaft und Familie. Das bedeutet, dass sich die frühkindliche Entwicklung in all meinen Angeboten in irgendeiner Art und Weise widerspiegelt. Auch privat durfte ich durch meine drei Kinder erfahren, wie wichtig es ist, dass wir unsere Kinder beim Großwerden liebevoll und geduldig begleiten und im Alltag individuell fördern.

Was ist das Ziel des heutigen Webinars?

Über mehr Wissen hin zu mehr Selbstkompetenz für eine individuelle Begleitung und Förderung im Familienalltag. Denn Fakt ist, je mehr wir über die kindliche Entwicklung und ihre verschiedenen Aspekte wissen und ihren Einfluss auf das weitere Leben, desto kompetenter können wir unsere Kinder beim Großwerden unterstützen und begleiten. Es gibt viele Einflüsse auf die kindliche Entwicklung. Wir haben zum einen eine sichere Bindung, Nähe, Körperkontakt, ein gesundes Schlafverhalten, Ernährungsverhalten und die neuromotorische Aufrichtung. Und heute sehen wir uns die frühkindliche motorische Entwicklung genauer an.

Welche Inhalte erwarten Sie?

Das Webinar teilt sich in drei Teile. Wir haben einen theoretischen Block – das Wissen für mehr Selbstkompetenz, wir haben die Förderung im Alltag für eine individuelle Begleitung und im Anschluss natürlich noch Platz für Ihre Fragen.

Zum theoretischen Teil:

Wir sehen uns den neuromotorischen Aufrichtungsprozess näher an, wir haben im Blick, welche Einflussfaktoren es auf die motorische Entwicklung gibt, und wir schauen uns die Auswirkungen an, die bei einer abweichenden Entwicklung auftreten können. Im praktischen Teil bekommen Sie noch Tipps und Tricks für Ihre individuelle Förderung im Familienalltag.

Bereits in der Schwangerschaft beginnt sich durch erste Bewegungen und durch die frühkindlichen Reflexe das Gehirn zu entwickeln. Die erste Körperwahrnehmung beginnt zu reifen und erste Bewegungen sind spürbar. Frühkindliche Reflexe an sich wären schon ein Thema für sich alleine, deswegen möchte ich an dieser Stelle nur so viel sagen: Der Übergang von einer unbewussten Bewegung durch die frühkindlichen Reflexe hin zu einer bewusst steuerbaren Bewegung ist fließend und geht mit einer voranschreitenden neuronalen Reife einher. Das bedeutet, je mehr das Gehirn des Kindes heranreift, desto mehr willentliche Kontrolle bekommt es über seine Bewegungen.

Wie sieht er nun aus der neuromotorische Aufrichtungsprozess?

Im Mutterleib gut eingekuschelt kommt das Baby in einer gerundeten Körperhaltung auf die Welt. Über verschiedene Aufrichtungspositionen kommt es in den nächsten zwölf bis achtzehn Lebensmonaten zu einer voranschreitenden motorischen und kognitiven Entwicklung. Wir haben zum einen die Gehirnentwicklung. Ein immer feiner werdendes Körperbild verankert sich im kindlichen Gehirn. Das bedeutet auch, wir haben einen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung. Es kommt zu einer zunehmenden Bewegungskontrolle, das bedeutet, das Baby kann die Bewegungen immer besser steuern. Und auf der körperlichen Seite kommt es zu einer Aufrichtung des Schulter- und des Beckengürtels sowie zu einer Stärkung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Deswegen ist das ausgiebige Praktizieren der Bauch- und Rückenlage besonders wichtig, aber beginnen wir beim Kopf. Das Baby liegt zunächst, egal ob in Bauch- oder Rückenlage, in einer asymmetrischen Position. Das bedeutet, der Kopf ist entweder rechts oder links abgelegt. Wichtig dabei ist, dass der Kopf des Säuglings frei beweglich ist zu beiden Seiten. Mit zunehmender Muskelkraft schafft es das Baby, den Kopf aktiv in Mittelstellung zu halten.

Wie sieht nun die Aufrichtung in Bauchlage aus?

Das Baby liegt zunächst in Bauchlage, die Arme sind vor dem Körper und das Becken ist noch leicht abgehoben. Das Baby beginnt sich auf die Unterarme zu stützen und den Kopf leicht von der Unterlage abzuheben. Die Arme sind dabei vor den Schultern positioniert. Das Baby drückt sich nun Stück für Stück immer weiter hoch und somit hebt sich auch der Oberkörper immer weiter von der Unterlage ab von den Unterarmen zu den Handtellern zu den ganzen Handflächen. Der Schwerpunkt verschiebt sich dabei vom Brustbein immer weiter nach hinten Richtung Hüfte. Dabei kann sich die Hüfte gut strecken und entwickeln. Zusätzlich wird beim Liegen in der Bauchlage die vordere Muskulatur trainiert.

Wie sieht das ganze in Rückenlage aus?

In Rückenlage holt das Baby die Beine mit der Zeit immer weiter in Richtung Oberkörper. Die Hände berühren dabei zunächst die Oberschenkel, dann die Knie, die Unterschenkel und zu guter Letzt die Füße. Die maximale Dehnung des Rückens ist dabei erreicht, wenn das Baby ausreichend seine Füße mit dem Mund erforscht. Mit sechs bis sieben Monaten beginnt das

Baby sich von der Bauchlage in die Rückenlage und wieder zurück zu drehen. Dieses Drehen ist eine wichtige Voraussetzung für das spätere Erlernen des Sitzens, des Krabbelns, des Stehens und des Gehens. Das Baby beginnt nun, sich in den Vierfüßlerstand zu schieben und ausgiebig in dieser Position hin und her zu schaukeln. Es kann sich von der Bauchlage über die Seite zum Sitzen bewegen, die Hände sind dabei noch auf der Unterlage aufgestützt. Mit der Zeit kann es eine und dann später beide Hände von der Unterlage lösen und frei sitzen. Die Beine sind dabei entweder im Langsitz oder Richtung Schneidersitz gelegt. Das Baby beginnt alternierend, das heißt abwechselnd, mit Armen und Beinen zu robben, sich vorwärtszubewegen, beginnt anschließend zu krabbeln, sich an Gegenständen hochzuziehen. Mit festhalten kann das Baby stehen. Später beginnt das Baby mit seitwärts gerichteten Schritten und hält sich dabei an einer Unterlage oder an einem Sessel, an einer Bank, Couchtisch, wie auch immer fest. Erst wenn all diese Entwicklungsschritte gut vonstattengegangen sind, beginnt das Kind mit circa zwölf bis achtzehn Lebensmonaten mit vorwärts gerichteten freien Schritten.

Ich habe absichtlich keine Altersspannen zu den einzelnen Entwicklungsschritten dazu erwähnt oder nur sehr wenige, da es für jeden Meilenstein in der motorischen Entwicklung ein gewisses Zeitfenster gibt, in dem das Kind diesen Meilenstein erreichen kann. Das bedeutet, geben Sie Ihrem Baby Zeit, sich den Meilenstein in der motorischen Entwicklung selbstständig zu erarbeiten.

Ich habe mir das Krabbeln als einen besonders interessanten Meilenstein in der motorischen Entwicklung herausgepickt. Warum? Hierzu kommen eigentlich die häufigsten Fragen, die in meiner Praxis auf mich zu kommen. Zum einen ist das Krabbeln wirklich so wichtig, wie man immer hört, und das zweite ist was passiert, wenn mein Baby das Krabbeln ausgelassen hat, beziehungsweise wenn es eine eigene ganz spezielle eigene Art entwickelt zu krabbeln. Manche Babys krabbeln bereits mit sechs bis sieben Monaten, andere beginnen damit erst mit elf. Alles ist normal und gut. Und ja, das Krabbeln ist ein wichtiger Meilenstein in der motorischen Entwicklung. Durch das Krabbeln kommt es zu der Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte. Das Nah- und das Fernsehen wird geschult. Es kommt zu körperlichen, zu motorischen Veränderungen, das bedeutet Gleichgewichtsschulung zum Beispiel. Wenn ein Baby nicht krabbelt oder seine ganz eigene Art und Weise hat zu krabbeln, hat das meist schon damit zu tun, dass in der vorherigen Entwicklung schon irgendeine leichte Abweichung passiert ist, sodass die Voraussetzungen für das Krabbeln kognitiv und körperlich noch nicht gegeben sind. Hier können Übungen hilfreich sein, um die muskuläre und kognitive Voraussetzung für das Krabbeln zu gewinnen. Manchmal kommen die Kinder auch gar nicht ins Krabbeln, selbst wenn man sie entsprechend fördert, weil sie schon andere Fortbewegungsoptionen zur Verfügung haben. Auch das ist kein Problem, denn wir können durch Üben und durch spielerisches Lernen all die körperlichen und kognitiven

Voraussetzungen und Lücken wieder schließen. Das bedeutet, Sie alle kennen den Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“, ist hier nicht anzuwenden. Denn vielmehr gilt „Man lernt nie aus.“ Man kann es mit dem Klavierspielen vergleichen. Ein Kind lernt meist spielend leicht Klavier zu spielen. Auch Erwachsene können noch Klavier spielen lernen, doch meist mit ein bisschen mehr Aufwand.

Welche Einflussfaktoren gibt es auf die motorische Entwicklung?

Wie in den meisten anderen Bereichen auch, so gibt es auch hier keine einfachen Ursache-Wirkungs-Gefüge. Vielmehr ist es oftmals ein Zusammenspiel von mehreren Einflussfaktoren, die sich günstig oder ungünstig auf die motorische Entwicklung auswirken. Wir haben hier zum einen die genetische Disposition. Mit welchem Genmaterial kommt das Baby auf die Welt? Mit welcher Erbveranlagung? Wie ist die Schwangerschaft verlaufen? Hatte ich eine stressige Schwangerschaft? Musste ich vielleicht viel liegen? Wie verlief die Geburt? War es eine sehr schnelle oder eine sehr langsame Geburt? War ein Kaiserschnitt notwendig oder gewünscht? Körperliche Einschränkungen beim Baby, aber auch bei den Bezugspersonen können einen Einfluss auf die motorische Entwicklung haben. Das Babyhandling: Wie gehen wir mit dem Säugling um? Wie berühren und bewegen wir ihn? Auch die eigenen Ressourcen: Das heißt, wie gut kann ich auf mich und meine Bedürfnisse achten? Denn nur wer gut auf sich selbst schaut, kann auch gut für andere sorgen. Und welchen Umwelteinflüssen sind wir ausgesetzt? Wir haben die letzten eineinhalb Jahre erlebt, was es bedeutet, ungünstigen Umwelteinflüssen ausgesetzt zu sein.

Bewegungsentwicklung bedeutet auch immer Gehirnentwicklung.

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich das kindliche Gehirn meist über Bewegung und Berührung. Natürlich spielen auch alle Sinneswahrnehmungen, das emotionale Wohlbefinden und die Umwelteinflüsse eine Rolle. Der Ablauf der kindlichen Aufrichtung und die damit verbundene Reifung des Gehirns ist phylogenetisch, das heißt stammesgeschichtlich, in uns verankert. Das bedeutet, jedes Baby ist bestrebt, sich nach einem fest vorgegebenen Muster über verschiedene Positionen in Bauch- und Rückenlage immer weiter aufzurichten bis es schlussendlich zum aufrechten Stehen und Gehen gelangt. Bei einer reibungsfreien motorischen Entwicklung kommt es zu einer Vernetzung der gesamten Gehirnareale. Wir erlangen dadurch eine gute Selbstwahrnehmung, eine gute Koordination, eine gute muskuläre Balance.

Was geschieht nun, wenn die Entwicklung anders verläuft als dies vorgesehen ist?

Bei einer abweichenden motorischen Entwicklung, also beim Sichtbarwerden sogenannter Ersatzmotorikmuster, kommt das gesamte Verarbeitungs- und Wahrnehmungssystem aus dem Gleichgewicht. Wenn ein Baby den Arm zur Seite bewegt, kommt es durch diese Bewegung zu einer Vernetzung im Gehirn. Je öfter das Baby den Arm zur Seite streckt, desto stärker wird diese Verknüpfung im Gehirn verankert. Das bedeutet, dass über diese

Verbindung im Gehirn die Reize besonders schnell und effektiv weitergeleitet werden können. Je mehr von diesen festen und guten Nervenverbindungen im Gehirn entstehen, desto leistungsfähiger wird unser Gehirn.

Es ist gut, wenn Sie Ihr Baby genau beobachten und beim Sichtbarwerden von Ersatzmotorikmustern aktiv werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber, denn dieser kann entscheiden, ob eine Förderung notwendig ist, und sie an eine entsprechende Fachperson wie zum Beispiel einen Kinderphysiotherapeuten weiterverweisen. Dazu ist jedoch zu sagen, dass nicht jede Abweichung vom kindlichen Aufrichtungsprozess vom Kinderarzt als pathologisch eingestuft wird. Das bedeutet, dass nicht jede Abweichung aus Sicht des Kinderarztes therapiebedürftig ist. Obwohl diese Kinder gesund sind, verwachsen sich diese Abweichungen vom idealtypischen Aufrichtungsprozess nicht, sondern werden durch Ersatzmotorikmuster kompensiert. Und Kompensationsbewegungen bedeuten auch immer eine mangelhafte Verknüpfung im Gehirn. Somit haben wir immer einen kognitiven und körperlichen Mehraufwand für Regulationsmechanismen und es kann zu Verspannungen und muskulären Dysbalancen kommen mit entweder zu viel oder zu wenig Körperspannung.

Welche Auswirkungen können sichtbar werden?

Babys, die beispielsweise nicht gerne in der Bauchlage lagen, haben eine schwache vordere Muskulatur. Das bedeutet, die ventralen Muskelketten sind nur unzureichend ausgebildet. Betroffene Kinder weisen deshalb immer öfter einen fehlenden Mundschluss auf. Es kommt zu einer vorverlagerten Zunge. Das bedeutet, dass die Muskelketten, die dafür verantwortlich sind, den Zungengrund nach hinten zu ziehen, nicht stark genug sind. Die Zungenruhelage ist dabei meist unten und nicht so wie es sein sollte oben am Gaumen, da wo der Gaumen wieder ein Stückchen nach oben geht, ohne die vorderen Zähne zu berühren.

Haltungsauffälligkeiten werden sichtbar. Zum Beispiel, wenn die Hüfte nicht ausreichend aufgerichtet ist, zum Beispiel können Kinder dann nicht lange mit geradem Rücken sitzen, sondern haben einen gerundeten Rücken. Auf emotionaler Ebene haben diese Kinder oft aufgrund einer mangelnden Vernetzung im Gehirn eine schlechte Impulskontrolle. Es kommt zu Konzentrationsschwierigkeiten aufgrund von Regulationsmechanismen, die die Aufmerksamkeit bündeln und nicht mehr dorthin lenken können, wo es notwendig ist. Daher kommt es auch zu raschem Ermüden. Kinder ziehen sich zurück, wenn sie durch zu viele Reize überfordert sind. Es kann auch eine mangelnde Leistungsfähigkeit in der Schule sichtbar werden. Oder es kann zu veränderten Schlaf- und Essgewohnheiten kommen. Deshalb ist eine frühzeitige Förderung anzuraten. Denn je früher Abweichungen vom idealtypischen Aufrichtungsprozess gefördert werden, desto schneller und einfacher können diese wieder ausgeglichen werden. Das bedeutet, dass sich Ersatzmotorikmuster nicht weiter manifestieren und eine gesunde körperliche Entwicklung ermöglicht wird.

Jetzt haben wir den theoretischen Teil auch schon geschafft. Nun ist klar, warum es sinnvoll ist, Kinder im Alltag zu fördern und bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Welche Möglichkeiten haben nun Sie, Ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen und zu begleiten?

Wir differenzieren hier zwei Bereiche. Zum einen den Einsatz von Hilfsmitteln und zum anderen das aktive Unterstützen, was Sie aktiv leisten können.

Beginnen wir mit dem Einsatz von Hilfsmitteln. Wie Sie alle sicher aus eigener Erfahrung kennen, gibt es eine unsagbar große Vielzahl von Baby- und Kleinkindaccessoires. Es gibt eine Unzahl von Wippen, Federwiegen, Hochstühlen, Babyschalen, Hängematten, vom Kinderspielzeug ganz zu schweigen. Doch was von all dem, von diesem riesigen Angebot, brauchen wir wirklich? Überspitzt gesagt, nichts. Ich spüre schon Ihre fragenden Blicke und möchte das natürlich noch genauer differenzieren. Also für alle Gerätschaften, die Ihr Baby in eine halbsitzende oder aufrechte Position bringen bevor das Baby das selbstständige Hinsetzen erlernt hat, gilt: So wenig wie möglich, so oft als nötig einsetzen. Na klar, wenn wir mit dem Auto irgendwo hinfahren, muss das Baby in den Kindersitz. Aber wenn wir am Bestimmungsort angekommen sind, nehmen wir das Baby wieder aus der Autoschale heraus. Wenn man sich beispielsweise duschen gehen möchte und man weiß, dass das Baby für diese Zeit ruhig und zufrieden in der Wippe liegen kann, dann darf ich diese Ressource für mich und meinen Alltag nutzen. Wichtig ist für uns als Bezugspersonen zu wissen, dass das Baby täglich freie Bewegungsphasen auf dem Boden in Bauch- und Rückenlage braucht, um sich motorisch gesund zu entwickeln. Die Beobachtung zeigt ebenfalls, dass Babys andere Bewegungsmuster zeigen, wenn sie von Spielzeug umgeben sind, als wenn sie sich mit sich selbst beschäftigen müssen. Das bedeutet jetzt nicht, dass Sie Ihrem Baby kein ansprechendes Spielzeug, nicht unterschiedliche Materialien präsentieren dürfen, ganz im Gegenteil. Abwechslungsreiche Alltagsgestaltung, unterschiedliche Materialien und Oberflächen sind förderlich für die kindliche Entwicklung. Trotzdem dürfen Sie Ihrem Baby immer wieder freie Spielphasen anbieten, in denen es sich ausschließlich mit sich selbst beschäftigen darf. Das bedeutete beispielsweise in Rückenlage mit den eigenen Füßen.

Wie verhält es sich jetzt mit Gehfrei und Türhoppsern?

Mit „Gehfrei“ ist gemeint die Vorrichtung mit vier Rollen, in der Mitte ein Sitz, in den das Kind aufrecht hineingestellt wird. Das Baby kommt mit den Füßen zum Boden und kann sich mit den Zehenspitzen vorwärtsbewegen und durch den Raum rollen. Unter „Türhoppsern“ verstehe ich jene Vorrichtungen, in die das Kind ebenfalls aufrecht hineingesetzt wird, die Füßchen berühren noch den Boden und durch das Abstoßen mit den Füßen vom Boden kommt das Kind in eine nach oben und unten wippende Bewegung. Für beide Vorrichtungen gilt, dass sie nicht entwicklungsfördernd sind und sich sogar im Gegenteil negativ auf die

kindliche Entwicklung auswirken können, weil sich die Babys darin in einer unphysiologischen Haltung befinden. Das bedeutet, dass Füße und Bewegungsapparat nicht optimal belastet wird und dass Fehlstellungen und Fehlhaltungen die Folge davon sein können.

Wie verhält es sich mit Lauflernwagerl und Co.?

Hier lade ich Sie zu einem Selbstexperiment ein. Stellen Sie sich vor, wie Sie einen schweren Gegenstand vor sich herschieben. Sie werden spüren, dass Sie gedanklich den Schwerpunkt nach vorne verlagern, um den Gegenstand in Bewegung zu versetzen. Kein Problem, weil wir das Gehen schon erlernt haben. Jedoch wenig hilfreich, wenn wir dies noch nicht getan haben. Warum? Durch den vorverlagerten Schwerpunkt werden Füße und Muskeln ungünstig belastet. Fußfehlstellungen können die Folge davon sein. Babys beginnen oft früher als sie dies ohne Hilfsmittel tun würden mit vorwärts gerichteten Schritten. Das bedeutet, der wichtige Entwicklungsschritt, das seitliche Gehen, wird meist weniger lang praktiziert. Muskeln können sich deswegen nicht optimal stärken und kräftigen und Gleichgewichtsreaktionen nicht ausreichend erprobt werden. Deshalb ist es wenig ratsam, die motorische Entwicklung, das freie Gehen, mit einem Lauflernwagerl unterstützen zu wollen. Geben Sie Ihrem Baby die Zeit, sich dies eigenständig zu erarbeiten.

Jede Familie ist anders. Es geht hier nicht darum, Ihnen zu sagen was Sie tun und was Sie lassen sollen. Vielmehr möchte ich Ihnen Wissen in die Hand geben, um eigenverantwortlich kompetente Entscheidungen treffen zu können. Überlegen Sie selbst, welche Hilfsmittel eine Ressource für Sie im Familienalltag darstellen. Und überlegen Sie, wie Sie diese Hilfsmittel einsetzen.

Was können Sie nun aktiv tun, um die Entwicklung Ihres Kindes zu unterstützen?

Wir haben hier zum einen das achtsame Babyhandling, die Geduld der Bezugspersonen, die Alltagsgestaltung und die Selbstfürsorge.

Beginnen wir mit dem achtsamen Babyhandling, weil es eben nicht egal ist, wie wir unsere Kinder berühren, wie wir sie hochheben, wie wir sie baden, anziehen, wickeln. Achtsames Babyhandling orientiert sich an dem Konzept „Kinästhetik Infant Handling“ und dieses Konzept sieht einige Punkte vor, die wir als Eltern beachten können. Zum Beispiel das Ansprechen: Sprechen Sie Ihr Baby an, bevor Sie es hochnehmen oder die Position des Babys verändern. Auch wenn das Baby die Worte nicht sinngemäß erfassen kann, so wird es doch durch das aktive Ansprechen aufmerksam und kann sich auf die Lageveränderung einstellen. Machen Sie ruhige, langsame Bewegungen, denn so hat das Baby Zeit, bei der Bewegung aktiv mitzuhelfen. Es kann den Kopf halten, es kann die Muskeln anspannen, es kann sich festhalten, es kann sich vielleicht sogar mitdrehen. Bewegen Sie Ihr Baby spiraldynamisch in engem Körperkontakt mit sich selbst. Wie genau dieses spiraldynamische Aufnehmen und Ablegen aussieht, können Sie in entsprechenden Workshops erlernen.

Denn es ist wichtig, dieses Handling in der Praxis zu erfahren. Und es ist wichtig, dieses mit dem Baby vorgezeigt zu bekommen und auch zu üben. Deswegen lege ich jenen, die es interessiert, wirklich einen Workshop zu diesem Thema ans Herz. Sehen Sie Routinen als Chance, sich aktiv mit Ihrem Baby zu beschäftigen. Das bedeutet, wickeln und anziehen oder baden sollten keine lästigen Handgriffe sein, die es gilt, möglichst schnell hinter sich zu bringen. Ganz im Gegenteil, nutzen Sie diese Gelegenheiten, um mit Ihrem Baby aktiv in Kontakt zu kommen. Singen Sie mit Ihrem Kind, berühren Sie es, sprechen Sie mit Ihrem Baby. Denn je angenehmer und positiver diese Situationen von Ihrem Baby erlebt werden, desto höher ist die Kooperationsbereitschaft Ihres Kindes und desto bereitwilliger wird es beim Wickeln, beim Anziehen und beim Baden mitmachen.

Haben Sie Geduld. Wir Erwachsenen können es oft kaum erwarten, bis sich unsere Kinder selbstständig hinsetzen, bis sie krabbeln, bis sie stehen, bis sie gehen. Bringen Sie Ihr Baby nicht in eine Position, die es von alleine noch nicht einnehmen kann. Zwei konkrete Beispiele sind passives Hinsetzen und das Gehen an den Händen.

Was bedeutet passives Hinsetzen?

Passives Hinsetzen heißt, dass Sie das Kind in eine sitzende Position bringen und das Baby noch nicht gelernt hat, sich selbst hinzusetzen. Dies gilt auch dann, wenn das Baby von sich aus diese Sitzposition, nachdem es aufgesetzt wurde, selbstständig halten kann. Warum?

Warum ist es wichtig, dass sich das Baby das selbstständige Sitzen erarbeitet?

Durch dieses selbstständige Erarbeiten hat das Baby eine Idee davon, wie es zum aufrechten Sitzen gekommen ist, und kann somit auch sich selbst wieder vom Sitzen in das Liegen bewegen. Kinder, die passiv aufgesetzt werden, fallen oft, wenn sie müde sind oder wenn sie das Gleichgewicht verlieren, wie ein Stein nach hinten oder zur Seite hin um. Das ist deswegen, weil sie erstens keine Idee haben, wie sie in diese Position gekommen sind und sich deswegen auch nicht wieder aus dieser Position befreien können, und Ausgleichs- und Abstützreaktionen konnten sich nicht ausreichend ausbilden, weil ihnen dieser selbstständige Erarbeitungsprozess fehlt.

Wie ist das mit dem Gehen an den Händen?

Auch hier gilt: Bringen Sie Ihr Baby nicht in eine Position, die es von alleine noch nicht kann. Das Gehen an den Händen, meist noch wo das Baby die Hände nach oben hin ausgestreckt hat und das Baby an den Händen von oben gehalten wird, bringt das Baby wieder in eine unphysiologische Haltung. Der Schultergürtel wird meist stark in Anspruch genommen, die Fußbelastung wird anders dadurch, dass wir das Gewicht des Babys und den Schwerpunkt des Babys verändern. Das Baby beginnt meist früher mit vorwärts gerichteten Schritten. Die negativen Auswirkungen davon habe ich schon zuvor erläutert. Wenn Sie Ihr Baby wirklich unterstützen wollen, kurz bevor es die ersten vorwärts gerichteten Schritte von sich aus tun kann, können Sie dies tun, indem Sie sich vor das Baby stellen und die Hände von vorne



anbieten und zwar auf Schulterhöhe des Kindes. Das Baby legt seine Hände in Ihre Hände. Achten Sie darauf, dass das Baby das Gewicht nicht über die Hände auf Sie überträgt, sondern übernehmen Sie nur gleichgewichtsregulierende Maßnahmen.

Die Alltagsgestaltung.

Wenn sich Babys in kleine Entdecker verwandeln, heißt es, eine „Ja-Umgebung“ für das Baby zu gestalten. Bringen Sie gefährliche Dinge außer Reichweite, sichern Sie Steckdosen und bringen Sie Ihre geliebte Dekoration in Sicherheit. Denn ein Baby wird sich nur dann freudvoll und genussvoll motorisch entwickeln, wenn es sich frei bewegen darf. Je öfter ein Kind durch ein „Nein“ oder ein „Das darfst du nicht“ in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird, desto negativer kann sich das auf die motorische Entwicklung auswirken. Ermöglichen Sie Ihrem Baby verschiedene Bewegungsoptionen. Kleiden Sie Ihr Baby in einer angenehmen Kleidung, locker, wo sie sich gut bewegen können mit viel Bewegungsfreiheit. Lassen Sie Ihr Kind so oft als möglich barfuß sein. Ermöglichen Sie Ihrem Kind rauf unter runter zu klettern, über Stiegen, aufs Sofa, wieder hinunter, auf den Sessel und wieder hinunter. Krabbeln und toben Sie mit Ihrem Kind auf dem Boden.

Die eigenen Ressourcen – Selbstfürsorge.

Wir Eltern tun alles für unsere Kinder und wollen es ihnen so schön wie möglich bereiten und oft vergessen wir dabei auf uns selbst. Dabei ist es ganz wichtig, seine eigenen Bedürfnisse und seine eigenen Grenzen zu kennen. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse, versuchen Sie, sich Auszeiten in Ihrem Alltag zu nehmen, und bleiben Sie so handlungsfähig. Denn nur, wenn Sie selbst gut auf sich achten, können Sie auch gut auf andere schauen.

Nun Ihr Beitrag zu einer gesunden motorischen Entwicklung im Überblick. Was Sie tun können, um Ihr Baby in seiner motorischen Entwicklung zu unterstützen.

Beim Einsatz von Babywippen, Hochstuhl und Co. gilt: Weniger ist mehr. Treffen Sie informierte Kaufentscheidungen. Überlegen Sie, welche Gerätschaften für Ihren Alltag sinnvoll und hilfreich sind, und entscheiden Sie, wie oft und in welchem Ausmaß Sie diese einsetzen.

Achtsames Babyhandling:

Achten Sie darauf, wie Sie Ihr Baby bewegen, wie Sie es hochnehmen, baden, wickeln und anziehen. Haben Sie Geduld und lassen Sie Ihr Baby alle Meilensteine im motorischen Aufrichtungsprozess eigenständig erarbeiten. Gestalten Sie eine „Ja-Umgebung“ und geben Sie Ihrem Baby verschiedene Bewegungsoptionen. Und achten Sie gut auf sich selbst, denn auch Sie sind wichtig und wertvoll.

Nun noch einmal das Wichtigste in Kürze für Sie zusammengefasst: Bewegungsentwicklung bedeutet auch immer Gehirnentwicklung. Bringen Sie Ihr Baby nicht in eine Position, die es von alleine noch nicht einnehmen kann. Beim Einsatz von Hilfsmitteln gilt der Grundsatz: So wenig möglich, doch so oft wie nötig. Besprechen Sie sichtbare Ersatzmotorikmuster mit

Ihrem Kinderarzt und/oder einer entsprechenden Fachperson. Denn je früher Abweichungen vom optimalen Aufrichtungsprozess erkannt werden, desto schneller und einfacher können sie mit entsprechender Förderung ausgeglichen werden.

Eine liebe Kollegin, Mag Anna Bogner-Gombotz vom „Kleinen Nest“, und ich haben eine Broschüre fürs Familienreferat Burgenland für Sie zusammengestellt. In dieser Broschüre können Sie alles über die gesunde Bewegungsentwicklung nachlesen, wie Sie diese achtsam fördern und begleiten können. Diese Broschüre können Sie beim Familienreferat kostenlos anfordern oder auch auf der Homepage downloaden.

Ich freue mich, wenn ich den einen oder anderen von Ihnen auch persönlich kennenlernen darf. Sie können mich gerne bei Fragen oder bei Ihren Anliegen kontaktieren. Wenn Sie mehr über mich oder mein Angebot erfahren wollen, können Sie gerne dies unter <https://liebevoll-einbinden.at/> nachlesen. Hier finden Sie auch alle Informationen zu den aktuellen Workshops, zu Beratungen und zu Ihrer individuellen Entwicklungsförderung.

Wir sind nun am Ende des Webinars angekommen. Das bedeutet, wenn Sie noch Fragen haben, dürfen Sie die jetzt gerne über den Chat stellen. Ich freue mich schon darauf.

Keine Fragen? Wunderbar. Umso besser. Zumindest keine, die jetzt auftauchen.

Dann bedanke ich mich ganz herzlich für Ihre Aufmerksamkeit. Ich freue mich, dass Sie heute mit dabei waren, und hoffe, dass Sie für sich einiges für Ihren Familienalltag mitnehmen konnten, dass Sie nun Ihre Kinder gut begleiten und unterstützen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit Ihrem kleinen Wunder und freue mich, wenn wir uns wieder sehen.