

# *In der Wachphase auf dem Bauch*

**Tummy times –**  
eine glückliche Zeit für  
Eltern und Kind



## Tummy times – Was ist das?

Schon wieder ein englisches Schlagwort – in diesem Falle jedoch ein Wichtiges! „Tummy times“ bedeutet frei übersetzt: Zeit in Bauchlage. Genau das sollte Ihr Baby tun, wenn es nicht schläft. Ob beim Füttern, Tragen, Spielen, Kuscheln – ist Ihr Kind wach, ist „Tummy time.“ Das bedeutet für beide – Eltern und Kind – eine gute Zeit, intensive Momente, die gleichzeitig die Entwicklung des Babys fördern.

# *Tummy times – gute Zeiten auf dem Bauch*



## Warum Tummy times?

Kinderärzte empfehlen Eltern, Babys auf dem Rücken schlafen zu lassen. Durch diese Empfehlung konnte das Auftreten des plötzlichen Kindstods deutlich zurückgedrängt werden.

Im Gegenzug ist jedoch wichtig, dass die Babys die Wachphasen in Bauchlage verbringen. Eine ausschließlich einseitige Rückenlage kann zu Problemen an der Nackenmuskulatur oder am Schädelknochen führen.

„Tummy time“ fördert die Entwicklung und Kräftigung der Muskeln in Nacken-Schultern-Rumpfbereich und beugt einer Abflachung im hinteren Schädelbereich vor.

## Tummy times – Wie geht das?

Dieses Faltblatt gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Verlauf des Tages tragen, wickeln, positionieren, füttern und mit ihm spielen können. Der Hintergrund für alle Tipps ist immer derselbe: Bei allen Aktivitäten in der Wachphase sollten Sie grundsätzlich darauf achten, dass ...

- die Rückenlage die Ausnahme bleibt, etwa beim Wickeln.
- das Baby den Kopf in beide Richtungen bewegt und so die Nackenmuskulatur nicht nur einseitig beansprucht wird.

Sie werden sehen: Tummy time-Aktivitäten helfen Ihnen – und allen, die mit Ihrem Kind umgehen – einen noch besseren Kontakt zum Baby aufzubauen.



## Füttern

Wechseln Sie immer wieder den Arm, der Ihr Baby beim Füttern hält. So unterstützen Sie Ihr Baby, sich sowohl nach links als auch nach rechts zu orientieren. Außerdem vermeiden Sie, dass der Hinterkopf des Babys immer an der gleichen Stelle des Kopfes aufliegt. Wenn Sie nicht stillen, wechseln Sie ebenfalls immer wieder den Arm – auch wenn es für Rechtshänderinnen zunächst ungewohnt ist, mit der linken Hand zu füttern, und umgekehrt. Sitzen Sie mit gebeugten Beinen, können Sie sich Ihr Baby auch direkt auf beide Oberschenkel legen, den Kopf in der Mittellinie

## Tragen

Tragen Sie Ihr Kind über der Schulter, ähnlich, wie Sie es beim „Bäuerchen“ halten. Sie können Ihr Kind auch auf Ihrem Unterarm tragen. Hier fassen Sie zwischen den Beinen durch und unterstützen mit der anderen Hand Brustkorb und Köpfchen. Tragen Sie Ihr Kind so, dass sich sein Blick von ihrem Körper weg richtet. Kann Ihr Kind den Kopf schon aufrecht halten, können Sie es auf Ihrem Becken „sitzend“ tragen. Dies fördert die Stabilität im Rumpf und die Orientierung im Raum. Grundsätzlich: Wechseln Sie immer wieder die Seite und die Trageart. Das vermeidet einseitige Belastungen für das Baby – und auch für Sie.



## Baden, Wickeln und Anziehen

Wechseln Sie die Position des Babys stets langsam und für das Kind nachvollziehbar. Geben Sie beim Anziehen und Baden Ihrem Kind die Möglichkeit, die Bewegung mitzumachen. Dabei kann es üben, Kopf und Körper gegen die Schwerkraft zu halten oder sogar zu bewegen. Reden Sie dabei mit Ihrem Kind, erklären Sie ihm, was Sie gerade tun. So sprechen Sie auch seine akustische Wahrnehmung an.

## Kuscheln

Legen Sie beim Kuscheln das Baby auf Ihren Brustkorb. Wenn Ihr Kind den Kopf dann auf Ihrer Brust ablegt und dies immer nur zu einer bestimmten Seite tut, drehen Sie das Köpfchen sanft zur anderen Seite und lassen den Kopf dann so eine Zeit liegen. Sie wirken auf diese Weise einer Vorzugshaltung entgegen und dehnen die Muskulatur im Hals- Schulter-Nackengebiet. Nehmen Sie Blickkontakt mit Ihrem Kind auf. Sie ermuntern so Ihr Kind, Sie ebenfalls anzusehen, den Kopf anzuheben und Ihrem Blick zu folgen. Sie werden überrascht sein, wie früh Ihr Kind dazu schon in der Lage ist.

*Regel Kontakt mit dem Baby*



## Spielen

Gerade im Spiel trainiert das Kind in Bauchlage seine Nackenmuskulatur. Bieten Sie Ihrem Kind in der Bauchlage von verschiedenen Seiten Gegenstände an. Es wird sich bemühen – abhängig von Wachheitsgrad, Alter und Motivation – dem Gegenstand nachzusehen oder ihn sogar zu erreichen. Legen Sie Ihrem Kind ein zusammengerolltes Handtuch unter den Brustkorb. Alternativ legen Sie Ihr Kind mit dem Brustkorb auf den Unter- oder Oberschenkel. Damit nehmen Sie Ihrem Baby das Gewicht der Schultern und der Hände ab. Das hilft ihm, den Kopf leichter in der Mitte zu halten. Liegen Sie auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen, können Sie Ihr Kind an Ihre Oberschenkel legen. Damit bahnen Sie für das Kind eine Orientierung zur Mitte an – ein Meilenstein in der motorischen Entwicklung: Dann kann Ihr Baby, wenn es soweit ist, Gegenstände von einer in die andere Hand geben und beidhändig spielen.



## Schlafen

Schlafen ist „Rückenzeit“. Aber auch dabei können Sie Ihr Kind unterstützen, damit es den Kopf nicht nur zu einer Seite dreht. Wechseln Sie alle zwei Tage die Schlafposition des Kindes oder drehen Sie die Wiege. Damit sprechen Sie das Baby abwechselnd von links und rechts an, wenn Sie es schlafen legen. Stellen Sie eine (nicht blendende) Lampe auf der Seite des Raumes auf, von der sich Ihr Baby normalerweise abwendet. Alle kleinen Kinder werden versuchen, sich automatisch der Lichtquelle zuzuwenden.

Das **Symmetrie Lagerungskissen** für Früh- und Neugeborene unterstützt die Orientierung hin zur Mitte, weg von einer bevorzugten Seithaltung.



### Symmetrie Lagerungskissen

Art.-Nr.: DGPS - 200 - blau

DGPS - 201 - rosa



## Autokindersitz

Der Autokindersitz ist ein notwendiges Hilfsmittel, um Ihr Kind sicher im PKW mitzunehmen. Doch auch hier gibt es etwas zu beachten. Von Kombisitzen, die als Autokindersitz und mit Untergestell als Kinderwagen benutzt werden können, raten wir ab. Die Kinder können sich in diesen Sitzen nicht frei bewegen. Achten Sie darauf, dass das Köpfchen im Sitz ausreichend Halt hat und mittig positioniert ist. Das Symmetrie Lagerungskissen oder ein zusammengerolltes Handtuch können dabei helfen.

## Kinderwagen

Bei der Wahl des Kinderwagens gehen Funktionalität und Sicherheit vor Design. Das Kind sollte im Kinderwagen in jedem Falle flach liegen können. Das entlastet die Wirbelsäule und gibt dem Baby die Möglichkeit, das Köpfchen zu drehen.



*Sicher  
unterwegs*

## Plagiocephalus – ein bekanntes Problem

Der Schock sitzt oft tief, wenn Eltern entdecken, dass der Kopf ihres Babys asymmetrisch wächst. Eine Stelle am Hinterkopf ist flacher, und auch das Gesicht scheint verschoben zu sein. In der Medizin ist dieses Problem bekannt: Plagiocephalus heißt eine solche Verformung. Sie wird unter anderem hervorgerufen, wenn ein Kind zuviel auf dem Rücken liegt und dabei den Kopf vorwiegend auf eine Seite dreht. Dies sorgt für ein Ungleichgewicht der Halsmuskulatur und das wiederum für eine einseitige Haltung. Sollten Sie erste Anzeichen einer Abflachung am Hinterkopf Ihres Kindes beobachten, sprechen Sie sofort mit Ihrem Kinderarzt. Er wird Ihr Kind untersuchen. Mit einer Lagerungstherapie, meist ergänzt durch Physiotherapie, kann die Asymmetrie oft behoben werden.

# STAR-band™

## STAR-band – eine wirksame Therapie

Zeigt sich 6 bis 8 Wochen nach Beginn einer Therapie keine deutliche Verbesserung der Schädelverformung, bietet die Dynamische Kopforthese STAR-band gute Chancen auf vollständige Heilung. Eine Kopforthese sieht aus wie ein Helm, ist jedoch millimetergenau an den Kopf des Babys angepasst. Sie liegt innen an der normal geformten Seite des Kopfes an. An der abgeflachten Stelle hingegen bietet sie dem Kopf Raum, in diese Richtung weiter zu wachsen. Dabei wird kein Druck auf den Schädel ausgeübt, sondern lediglich das Wachstum in die gewünschte Richtung geführt. Ziel ist hierbei nicht primär eine kosmetische Korrektur. Viel wichtiger ist es, möglichen Fehlentwicklungen vorzubeugen, etwa bei Kiefergelenken, im Gesichtsfeld oder sogar bei der Wirbelsäule.



## Lust auf mehr Wissen?

Unsicherheit, ob das Baby sich richtig entwickelt?  
Fragen Sie Ihren Kinderarzt.

„Tummy times“ – hier helfen Ihnen erfahrene  
Kinderphysiotherapeuten in Ihrer Nähe weiter  
oder sprechen Sie uns direkt an.

### PRO WALK GmbH

Woogstraße 48, D-63329 Egelsbach

Telefon: (0 61 03) 7 06 42 - 0

Telefax: (0 61 03) 7 06 42 - 39

info@prowalk.de

[www.prowalk.de](http://www.prowalk.de)

*Tummy times –  
von Pädiatern, Neuropädiatern  
und Orthopäden empfohlen, denn  
vorbeugen ist besser als behandeln*

