



## Prävention im Sinne der gesunden und nachhaltigen motorischen Entwicklung

### Sinn und Unsinn von Babygeräten: Was braucht Ihr Baby?

Ein gutes Bett, einen Kinderwagen, ein Transportmittel zur sicheren Mitnahme im Auto, und einen sicheren Hochstuhl, sobald das Kind am Tisch sitzen kann. Mehr nicht. Es sind viele Geräte auf dem Markt, die eher schaden können als zu nützen. Auf dem Rücken, dem Bauch oder auf der Seite liegend macht ein Baby bereits ab Geburt nach und nach seine ersten Erfahrungen mit der Schwerkraft: Es hebt seinen Kopf, beginnt zu greifen, dreht sich, robbt oder krabbelt, beginnt sich hochzuziehen und schließlich zu laufen. Seine Bewegungen werden dabei zunehmend sicherer, und das Kind mobiler. Babygeräte dürfen ihm diese Bewegungen und Erfahrungen nicht verschließen. Viel wichtiger ist es, das Kind zu beobachten, es in seinem Bestreben zu unterstützen, zu motivieren, und die Freude über neu Erlerntes mit ihm zu teilen. Nehmen Sie bitte Ihrem Säugling nicht zu viele Aktivitäten ab; es fehlen ihm sonst die wichtigen freudigen Erfolgserlebnisse, es selbst geschafft zu haben. Einige Geräte näher betrachtet, zum Beispiel:

**Autositz:** Im Auto muss ein Kind in jedem Alter hundertprozentig gesichert sein, dazu gibt es gute Vorrichtungen. Der Sitz sollte der neuesten Prüfnorm (ECE R 44/04) entsprechen und unter Beachtung der Alters-/Gewichtsklassen dem Kind angepasst sein; bei Säuglingen entsprechend mit einer zusätzlichen Polsterung und Stütze für den Kopf. Es ist sinnvoll bei der Auswahl aktuelle Testergebnisse zu berücksichtigen. Auf alle Fälle sollte unter fachlicher Beratung der Kindersitz mit Kind im eigenen Fahrzeug ausprobiert werden (nicht jeder Kindersitz passt gleich gut in jedes Fahrzeug). Manches Kind verbringt jedoch gleich mehrere Stunden in einem Autositz. Ähnlich wie bei der Wippe fehlt dem Kind dann jedoch die Bewegungsfreiheit. Autositze daher nur während der Fahrt verwenden, bei längeren Fahrten ist eine Pause nach 2 Stunden angezeigt.

**Wippe:** Das Rückenteil ist schräg und bietet dem Kind keinen Halt und schon nach kurzer Zeit liegt es schief. Dies kann zu Haltungproblemen in der Wirbelsäule führen. Besonders schlimm ist es, wenn ein Kind schon eine Lieblingsseite hat. Sie wird durch die Wippe verstärkt. Das Sichtfeld ist eingeschränkt und das Kind kann keine Bewegungserfahrungen sammeln.

**Tragehilfen:** Ein Tragetuch kann den Umgang mit dem Baby erleichtern. Positiv ist außerdem die Abspreizhaltung der Beine. Wichtig ist, das Tuch dem Alter des Kindes entsprechend zu binden und Köpfcchen und Wirbelsäule gut zu stabilisieren. Tragevorrichtungen in denen die Kinder vor dem Bauch der Mutter oder dem Vater getragen werden bringen das Kind zu früh in eine aufrechte Position und können somit bei längerer Nutzung problematisch für die Wirbelsäule sein. Insbesondere sollte eine Tätigkeit ohne Bewegung z.B. Arbeit im Sitzen mit dem Kind im Tragetuch vermieden werden; besser sind wechselnde Haltungen und damit wenig statische Belastungen (z.B. bei Hausarbeit). Für den, der das Kind trägt, kommt es zu einer starken Belastung der Lendenwirbelsäule.

**Fahrradanhänger:** Kinder in Fahrradanhängern sind wesentlich stärkeren Stößen und Belastungen ausgesetzt, als die Eltern auf ihrem Sattel. Die Kinder müssen Kräfte bis zum zehnfachen ihres Körpergewichtes bereits bei moderater Geschwindigkeit von 15km/h aushalten. Mit zunehmender Geschwindigkeit steigen die Belastungen und können zu Schäden an der Wirbelsäule führen. Unebenheiten, Schlaglöcher und Wellen werden zudem nicht vorher wahrgenommen und durch Anpassung unserer Muskelspannung abgemildert. Hochwertige Anhänger bieten eine Federung, Überrollbügel und die Möglichkeit eine Liegeposition einzunehmen. Zur Sicherheit sollte eine Fahne angebracht sein (wichtig im Stadtverkehr) und das Kind einen Helm tragen. Für kürzere Entfernungen und ältere Kleinkinder (solange das Kind noch nicht selbständig die vorgesehene Strecke mit Laufrad/Fahrrad selber fahren kann) bietet der Fahrradsitz eine mögliche Alternative.

**Babyhopper:** Viele Kinder sitzen schon mit etwa sechs Monaten, oder gar früher, in dieser Stoffhose. In mehr oder weniger aufrechter Haltung stoßen sie sich nun mit den Zehenspitzen vom Boden ab und »hopsen« auf und ab. Dies kann einen Spitzfuß mit verkürzter hinterer Wadenmuskulatursehne hervorrufen - womöglich entwickelt sich das Kind zum Zehenspitzenläufer.

**Gehfrei:** Diese so genannte »Lauflernhilfe« suggeriert Eltern, ihr Kind könne damit früher laufen lernen. Dies ist aber besonders problematisch. In einem Alter, in dem Kinder krabbeln, sich hochziehen, sich seitwärts gehend an Möbeln entlang hangeln, kommt das Gehfrei. Darin hängend düsen sie durch die Wohnung, indem sie sich mit den Zehenspitzen vom Boden abstoßen. Wichtige Aktionen wie in die Hocke gehen, die Richtung wechseln und das Gleichgewicht ausloten bleiben aus. »Lauflernhilfen sollten verboten werden, da sie jedes Jahr schwere Unfälle verursachen«<sup>1</sup>, so wie es bereits in vielen Ländern der Fall ist.



**Hochstuhl:** Erst wenn das Kind sich selber hinsetzen kann, beginnt die Hochstuhlzeit. Wesentlich: Der Stuhl muss absolut »kippsicher« sein - der Nachwuchs nutzt diese Möbel auch zum Klettern! Kinder daher niemals unbeobachtet im Hochstuhl lassen. Die Sitzfläche des Stuhles sollte den Körpermaßen des Kindes angepasst sein, seine Füße muss es auf einem Fußbrett abstellen können.

**Laufstall:** Er dient ausschließlich dem Schutz des Kindes für kurze Zeiten, in denen es unbeaufsichtigt ist. Eine Alternative ist ein Türgitter. Sobald sich das Kind fortbewegen kann, sollte es nur im Notfall im Laufstall abgestellt werden. Kann es sich bereits hochziehen oder laufen, gehört es nicht mehr in den Laufstall - Kinder klettern gerne über das Gitter und können sich dabei verletzen.

**Schuhe:** Die ersten Schuhe sollte Ihr Kind erst bekommen, wenn es sicher läuft. Sie sollten eine biegsame Sohle besitzen und nur draußen getragen werden. So kann sich der kleine Fuß frei entfalten. Schuhe dienen dem Schutz der Füße und nicht dem Laufen lernen. Auch wenn uns die Industrie mit Begriffen wie »Lauferschuhen« versucht etwas anderes vorzugaukeln.

### **Warum brauchen Babys die Bauchlage?**

Bereits ab dem Alter von 1 Monat (U3) werden die Wachphasen Ihres Kindes deutlich länger. Bieten Sie ihrem Kind mehrmals täglich in wachem Zustand die Bauchlage an. In der Bauchlage ist Ihr Baby wach und aktiv. Die Muskeln von Bauch, Rücken, Schultern, sowie der Arme werden gekräftigt. Das Kind lernt so sich auf den Ellenbogen bzw. Händen abzustützen und den Kopf zu heben. Dies ist unabdingbar für eine gerade, aufgerichtete Haltung. Gleichgewicht und Koordination werden intensiv trainiert.

Mit 6 Wochen beginnt die Fixation von Personen und Gegenständen, mit 3 Monaten (U4) fangen die Kinder an gezielt zu greifen. Bieten Sie Ihrem Kind Gegenstände zum Spielen von der Seite an, nicht mittig! Das betrifft sowohl die Bauchlage wie auch die Rückenlage, daher keinen Galgen, Karussell oder ähnliches mittig über das Bettchen anbringen. Die motorische Entwicklung erfolgt aus der Bauchlage heraus und ist eine wichtige Voraussetzung für alle weiteren Entwicklungsschritte (u.a. Vierfüßlerstand, Fortbewegung, Sitzen). Außerdem kann durch die Bauchlage Verformungen des Kopfes entgegengewirkt werden. Die Reifung der Hüftgelenke wird ebenfalls durch die aktive Bauchlage begünstigt. Setzen Sie bitte Ihr Kind nicht hin, solange es sich nicht selbständig hinsetzen kann. Neben einer Fehlbelastung der Wirbelsäule wird sonst die motorische Entwicklung und das Krabbeln lernen beeinträchtigt. Stellen Sie bitte Ihr Kind nicht hin oder Laufen mit, solange es dies nicht selbständig kann (mit ca. 1Jahr). Bereits mit ca. 6 Monaten kann Ihr Kind im gehaltenen Stehen oder Hopsen scheinbar stehen. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um ein aktives Stehen, es werden lediglich Reflexe mit Streckung der Beine ausgelöst. Führen Sie diese vermeintlichen "Übungen" häufiger durch, kommt es entgegen Ihrer Absicht sogar zu einer Hemmung der motorischen Entwicklung Ihres Kindes.

### **Schlafen auf dem Rücken, spielen auf dem Bauch!**

Wenn Ihnen folgende Dinge auffallen, sprechen Sie bitte mit uns:

- Ihr Kind hat eine Lieblingslage, in der es immer einseitig und schief liegt.
- Ihr Kind „entwickelt“ einen schiefen Kopf.
- Ihr Kind hat Probleme beim Trinken und zeigt wenig Mimik.
- Ihr Kind hält die Händchen überwiegend gefaustet.
- Ihr Kind lautiert nicht oder reagiert nicht auf Geräusche.
- Ihr Kind ist 6 Wochen und schaut Sie noch nicht an.
- Ihr Kind ist 4 Monate und kann den Kopf in der Bauchlage noch nicht halten. \*
- Ihr Kind hat Sie bis zur 16. Woche noch nie angelächelt. \*
- Ihr Kind ist 6 Monate und greift noch nicht. \*
- Ihr Kind ist 7 Monate und dreht sich noch nicht vom Rücken auf den Bauch. \*
- Ihr Kind ist ein Jahr alt und krabbeln noch nicht. \*

<sup>1</sup>Zitat: Dr. W. Hartmann, Präsident des Berufsverbandes für Kinder- und Jugendärzte

\* nach Prof. Dr. Dr. Theodor Hellbrügge