



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Ratschläge für Bauchlagezeit

Tätigkeiten, die Ihnen helfen Ihr Baby abzulegen, zu tragen, halten und spielen

Colleen Coulter, P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta
Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.

Ratschläge für Bauchlage helfen Ihnen sicherzugehen, dass Ihr Baby jeden Tag ausreichend Zeit auf seinem Bauch verbringt. Man tut es durch Tätigkeiten wie zum Beispiel Hantierung, Tragen, Windeln wechseln, Platzieren, Füttern und mit Ihrem Baby spielen. All das soll gemacht werden, während Ihr Baby wach und beaufsichtigt ist.

Es ist eine gute Sache wenn Ihr Baby Zeit auf seinem Bauch verbringt. Es hilft:

- Die Muskeln in seinem Nacken und Schultern zu entwickeln;
- Angespannte Nackenmuskeln und die Entstehung von flachen Bereichen auf Rücken des Babykopfes zu verhindern;
- Muskeln zu entwickeln, die Ihr Baby zu rollen, sitzen und krabbeln braucht.

Warum brauchen Babys die Bauchlage?

Babys brauchen die Bauchlage, weil sie viel Zeit auf ihren Rücken verbringen. Das ist so, weil:

- Die meisten Eltern ihre Babys während ihres Schlafs auf den Rücken legen;
- Viele Eltern Babyträger auch als Autositze verwenden;
- Die Verknüpfung des Schlafs auf dem Rücken in der Nacht und des Drucks auf den Kopf Ihres Babys untertags kann die Abflachung des Schädels bewirken;
- Diese Flachbereiche entstehen auf dem Rücken des Kopfes und auf der Stirn. Man nennt es Plagiozephalie (Schiefköpfigkeit);
- Diese Abflachung kann durch einen Zustand namens Torticollis verschlimmert werden. Das geschieht, wenn es einen einzelnen Muskel oder eine Muskelgruppe gibt, die angespannt, oder schwach auf einer Seite des Nackens sind. Es bewirkt, dass das Baby zu einer Seite neigt oder dreht. Die Muskelfaser können kürzer werden, wenn Ihr Baby über längere Zeiträume in einer Lage liegt.

Es ist wichtig, dass Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken gelegt wird. Die Amerikanische Akademie für Pädiatrie sagt, dass es den plötzlichen Kindstod (SIDS) verhindert.

Es ist auch wichtig für die Entwicklung Ihres Babys, dass er beaufsichtigte Bauchlagezeiten bekommt und untertags in verschiedenen Lagen gelegt wird.

Bauchlagezeit ist:

- Jede Tätigkeit, die Ihr Baby daran hindert, in einer Lage flach, auf einer harten abstützenden Fläche zu liegen;
- Jederzeit, wenn Sie Ihr Baby tragen, platzieren oder mit ihm spielen, während er auf seinem Bauch ist.

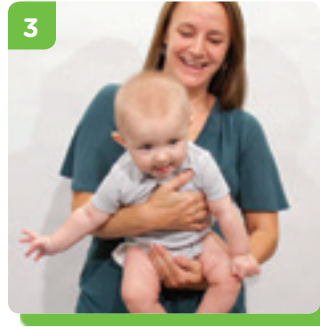
Bauchlagezeit kann:

- Babies in jedem Alter helfen.
- Spaß sein.
- Für Ihr Baby leicht oder fordernd sein.
- Sich ändern wie Ihr Baby wächst und stärker wird.
- Eine gute Gelegenheit sein, mit Ihrem Baby eine Beziehung aufzubauen.

Bleiben Sie immer bei Ihrem Baby während seiner Bauchlagezeit. Lassen Sie ihn in seiner Bauchlage nicht alleine.

Tragen

- 1 Wechseln Sie die Hüfte ab, auf der Ihr Baby rittlings sitzt. Auf dieser Weise, kann er nach links und rechts, in beide Richtungen, schauen, sich drehen und balancieren.
- 2 Tragen Sie Ihr Baby über Ihre Schulter. Stützen Sie seinen Kopf in einer Zentrallage leicht ab. Wenn Sie die Schulter wechseln, auf der er getragen wird, hilft es ihm, sich in beide Richtungen zu drehen. Weniger Abstützung wird notwendig wie Ihr Baby stärker wird und seinen Kopf und Oberkörper steuern kann.
- 3 Halten Sie Ihr Baby vor sich und von Ihnen abgewandt. Stützen Sie seinen Kopf in einer Zentrallage leicht ab.
- 4 Tragen Sie Ihr Baby mit dem Bauch nach unten. Seien Sie sicher, dass sich ein Ihrer Arme unter seiner Brust als Abstützung befindet. Jüngere Babys brauchen ihre Köpfe und Brüste abgestützt zu haben. Weniger Abstützung wird notwendig, wie Ihr Baby in seiner Nacken- und Oberkörpermuskulatur an Stärke gewinnt.
- 5 Wie Ihr Baby stärker wird, spielen Sie mit ihm Flugzeug und tun als ob er fliegen würde, wenn Sie ihn tragen und abstützen.
- 6 Halten und tragen Sie Ihr Baby vor sich und von Ihnen abgewandt. Durch die Drehung seines Kopfes, hilft es ihm zu beobachten, was sich im Zimmer tut.
- 7 Tragen Sie Ihr Baby vor sich und von Ihnen abgewandt auf seiner rechten Seite. Wechseln Sie und tragen Ihr Baby auf seiner linken Seite.



Kuschelzeit

Legen Sie Ihr Baby gegen Ihre Schulter, Ihnen zugewandt, oder umarmen Sie ihn leicht. Es ist Kuschelzeit! Das hilft Ihrem Baby, seinen Kopf zu heben um Sie anzusehen. Stützen Sie seinen Kopf ab und halten ihn in Zentrallage, und drehen Sie seinen Kopf sanft in beide Richtungen.



Spiellagen

- 1 Ein großartiger Weg, Bauchlagezeit mit Ihrem Baby zu verbringen, ist es sich auf Ihren Rücken zu legen und Ihr Baby auf Ihrer Brust, Ihnen zugewandt, zu halten. Das hilft Ihrem Baby, seinen Kopf zu heben um Sie anzusehen. Drehen Sie den Kopf Ihres Babys sanft in beide Richtungen. Weniger Abstützung wird notwendig, wie Ihr Baby wächst. Ihr Baby wird anfangen, seinen Kopf in Zentrallage zu halten und sich auf seinen Armen abzustützen.
- 2 Legen Sie einen Kissen, ein kleines Handtuch oder eine Decke unter der Brust Ihres Babys. Das hilft ihm, seinen Kopf zu heben und ihn zentriert zu halten.
- 3 Spielen Sie mit Ihrem Baby auf dem Boden. Legen Sie Spielzeuge auf beiden Seiten des Babys um ihn dazu zu bewegen, seinen Kopf zu drehen und mit beiden Händen hin zu greifen. Spielen mit Ihrem Baby hilft ihm, sich besser an Andere in seiner Umgebung zu gewöhnen.
- 4 Legen Sie Ihr Baby auf Ihren Schoß. Heben Sie eins Ihrer Beine höher an, somit es ihm leichter fällt, seinen Kopf zu heben.
- 5 Setzen Sie sich mit Ihrem Baby auf den Boden. Spielt ihr zuerst mit Spielzeugen, die in der Mitte und dann auf jeder Seite liegen.



Anziehen und baden

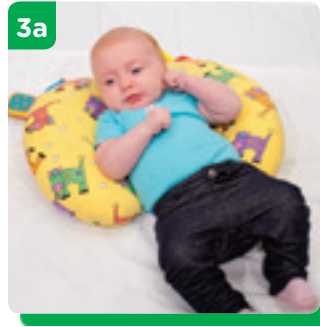
Verwenden Sie die Aufhebe-, Trag- und Positionierungstätigkeiten wenn Sie Ihr Baby baden und anziehen. Das gibt Ihrem Baby mehr Bauchlagezeit. Es bedeutet auch ein Bisschen Spaß.

- 1 Trocknen Sie und ziehen das Baby an in der Bauchlage. Rollen Sie ihn sanft von Seite zu Seite, als Sie ihm die Kleider anziehen.
- 2 Nach Windelwechsel und Bad, massieren Sie Ihr Baby vom Kopf bis Fuß.



Positionierung

- 1** Wechseln Sie die Richtung, aus welcher Ihr Baby Sie beobachtet. Versichern Sie sich, dass sein Kopf zentriert ist, statt zu einer Seite geneigt zu sein. Legen Sie Ihr Baby auf Ihren Schoß, Ihnen zugewandt. Singen Sie, schaffen Augenkontakt, kuscheln und zentrieren Sie, falls nötig, seinen Kopf. Fordern Sie die Balance Ihres Babys zu beiden Seiten durchs leichte Kippen seines Körpers zu jeder Seite. Ihr Baby wird seinen Körper in die Zentrallage wieder bringen und an Stärke gewinnen.
- 2** Falls Ihr Autositz mit einer gekurvten Kopfstütze versehen ist, platzieren Sie den Kopf Ihres Babys zentriert darauf. Falls Ihr Autositz keine gekurvte Kopfstütze hat, sagt die Amerikanische Akademie für Pädiatrie, dass man eine zusammengerollte Decke oder Handtuch verwenden soll. Das kann man entlang des Kopfes und Schultern des Babys legen während er sich im Autositz befindet. Es verhindert, dass das Baby zu einer Seite lehnt und hilft ihm, seinen Kopf und Körper in der Mitte zu halten. Legen Sie keine Auflager oder Kissen unter oder hinter Ihrem Kind während er sich im Autositz befindet. Man kann nur Kopfstützen für Verwendung in Babyträgern und Kinderwägen kaufen – aber nicht für Autositze.
- 3** Legen Sie spaßige und interessante Spielzeuge auf beiden Seiten Ihres Babys. Das animiert ihn dazu sich in beide Richtung zu drehen während er auf seinem Bauch oder Rücken liegt. Wechseln Sie die Seite, auf der Ihr Baby liegt, auch wenn er eine Seite besser als die andere mag.



Windelwechsel

- 1** Legen Sie Ihr Baby immer in einer anderen Lage auf dem Wickeltisch. Rollen Sie das Baby von Seite zu Seite als Sie die Windelstreifen befestigen. Sprechen Sie das Baby von verschiedenen Seiten an wie Sie seine Windel wechseln.
- 2** Wechseln Sie die Windeln Ihres Babys auf dem Bett oder Boden, mit dem Baby Ihnen zugewandt. Das hilft ihm seinen Kopf zentriert to halten und mit Ihnen in Augenkontakt zu bleiben.
- 3** Nach Windelwechsel, rollen Sie das Baby auf seinen Bauch bevor Sie ihn aufheben. Während Ihr Baby beaufsichtigt ist, lassen Sie ihn einige Minuten lang in dieser Lage spielen.



Füttern

- 1 Wechseln Sie den Arm, auf dem Sie das Baby zum Füttern halten. Auf dieser Weise kann Ihr Baby in beide Richtungen schauen und sich drehen. Es beschränkt auch den Druck Ihres Armes auf den Rücken des Babykopfes. Füttern Sie Ihr Baby auf einem Arm und wechseln Sie für die nächste Fütterung zur anderen Seite. Es wird helfen die Nackenflexibilität auf beiden Seiten zu forcieren.
- 2 Setzen Sie sich mit Ihrem Rücken gegen eine Stütze und halten die Knie gebogen. Halten Sie Ihr Baby gegen Ihre Beine, Ihnen zugewandt. Halten Sie den Kopf Ihres Babys zentriert während Sie ihn füttern.
- 3 Versuchen Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihren Schoß zu legen, wenn er aufstoßen soll.



Schlaf

- 1 Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf seinen Rücken. Er sollte am anderen Ende der Krippe jede zweite Nacht liegen. Halten Sie einen Kalender bei der Krippe, somit er Sie daran erinnert, die Liegerichtung Ihres Babys zu wechseln.
- 2 Drehen Sie den Kopf Ihres Babys jede Nacht zur entgegengesetzten Seite, somit die Flachstellen vermieden werden.



Rücken zum Schlafen, en Bauch zum Spielen





Mehr Aktivitäten

- 1 Setzen Sie das Baby, Ihnen zugewandt, auf Ihren Schoß. Stützen Sie es ab, falls nötig. Helfen Sie Ihrem Baby seinen Kopf aufrecht und zentriert zu halten. Drehen Sie seinen Kopf gleichmäßig in beide Richtungen. Das ist eine gute Lage fürs Füttern.
- 2 Legen Sie sich mit Ihrem Baby auf den Boden. Sehen Sie zu, dass ihr Gesicht zu Gesicht seid. Helfen Sie Ihrem Baby, dass er sich auf seinen Ellbogen abstützt um seinen Kopf zu heben und Sie zu beobachten.
- 3 Sehen Sie zu, dass Sie Ihr Baby unter seiner Brust abstützen. Es macht es ihm leichter, seinen Kopf zentriert anzuheben.
- 4 Legen Sie das Spielzeug vor Ihrem Baby während er auf dem Bauch liegt. Das hilft ihm hin zu greifen und mit beiden Händen zu spielen. Ihr Baby wird sich mit beiden Armen abstützen und sich auf dem Boden herum auf seinem Bauch bewegen. Er wird auch von dieser Lage aus krabbeln.
- 5 Beim Fernsehen, oder Besuchen bei Freunden, legen Sie das Baby bäuchlings auf Ihren Schoß. Wechseln Sie die Lage Ihres Babys und helfen dadurch, dass er auf beide Seiten schaut.

Andere Wege, um Hilfe mit Kopfgestalt zu bekommen



Manche Babies können eine Abflachung oder Asymmetrie ihres Kopfes sogar nach einem so aktiven Programm wie Bauchlagezeit haben. Sollte sich die Kopfform Ihres Babys, wenn er 4 Monate alt ist, nicht bessern, kann Ihr Pädiater Ihr Baby überweisen an:

- Einen Arzt, der sich auf Schädel spezialisiert;
- Einen spezialisierten Orthopädiemechaniker, der einen speziellen Helm anfertigen kann, um die Kopfform Ihres Babys besser zu formen;
 - Dieser Helm wird Schädelumformung-Orthese genannt. Ihr Baby hat ihn 23 Stunden am Tag an. Es ist eine sanfte Methode die Gestalt des Kopfes Ihres Babys mehr normal zu gestalten.

Die Anpassung des Programms an Sie

Die Aktivitäten der Bauchlagezeit können angepasst werden um den Erfordernissen Ihres Babys gerecht zu werden.

Manche Babies lernen die Fähigkeiten früher oder später als die Anderen. Nicht alle Babies haben Spannungen in ihren Nacken. Viele haben wohlgeformte Köpfe. Die Aktivitäten der Bauchlagezeit können bei einer normalen Entwicklung aller Babies helfen. Die Zeit, die Sie bei diesen Aktivitäten verbringen, wird Sie und Ihr Baby näher zueinander bringen.

Manche Babies werden auf Grund vom Torticollis mehr Übungen brauchen um angespannte oder schwache Muskeln zu strecken und zu stärken. Der Arzt, Berufs-, oder Physiotherapeut Ihres Babys wird sie Ihnen verschreiben.

Wir wünschen schöne Zeit mit der Anwendung der Aktivitäten der Bauchlagezeit um Ihr Baby stark werden zu lassen.

Rufen Sie den Pädiater Ihres Babys oder Children's Healthcare of Atlanta für mehr Informationen an.

5445 Meridian Mark Road, Suite 200, Atlanta, GA 30342



choa.org/tummytimetools



404-785-5684

404-785-3229

Einen speziellen Dank an Orthoamerica Products Inc.