

Tummy Time ToolsSM

Aktivitäten, die Ihnen dabei helfen, Ihr Baby zu positionieren, zu tragen, zu halten und mit ihm zu spielen

Colleen Coulter-O'Berry, P.T., M.S., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta

Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products, Inc.



Tummy Time Tools Tummy Time Tools versorgt Eltern mit Ideen und Aktivitäten, um sicherzustellen, dass Ihr Baby im Laufe des Tages, wenn es wach ist und beaufsichtigt wird, genügend Zeit in der Bauchlage verbringt. Zu diesen Aktivitäten zählen Anfassen, Tragen, Wickeln, Positionieren, Füttern und mit Ihrem Baby Spielen. Eine Zunahme der Zeit, die Ihr Baby auf seinem Bauch liegt:

- fördert die Entwicklung der Muskeln in Nacken und Schultern
- hilft, steifen Nackenmuskeln und der Ausbildung von flachen Stellen am Hinterkopf des Babys vorzubeugen
- hilft bei der Ausbildung der Muskeln, die Ihr Baby zum Herumrollen, Sitzen und Krabbeln braucht

Muskelgruppe, die auf einer Seite des Nackens steif oder schwach sind und das Baby dazu bringen, den Kopf zu einer Seite zu neigen oder zu drehen. Die Muskelfasern können sich durch das andauernde Verbleiben in einer Position verkürzen.

Es ist sehr wichtig, ein Baby zum Schlafen auf den Rücken zu legen. Aber es ist auch wichtig für die Entwicklung des Babys, dass es im Lauf des Tages beaufsichtigt auf dem Bauch liegt und ständig in eine andere Position gebracht wird.

Die Aktivitäten in Tummy Time Tools verlängern Ihre Kuschelzeit und den Kontakt mit Ihrem Baby und werden die Zeit verbessern, die Sie zusammen verbringen. Bringen Sie diese Aktivitäten Ihren Familienmitgliedern und anderen Personen bei, die sich um Ihr Baby kümmern, so dass die Aktivitäten zu einem wichtigen Tagesbestandteil Ihres Babys werden.



Warum brauchen Babys Tummy Time? Tummy Time Ist:

Babys brauchen Tummy Time (Zeit in Bauchlage), weil sie immer mehr Zeit auf dem Rücken verbringen. In den frühen 90ern reduzierte das Programm „Zurück zum Schlafen“ der Amerikanischen Akademie für Kinderheilkunde erfolgreich die Häufigkeit des plötzlichen Kindstods (SIDS) in den Vereinigten Staaten um 40 Prozent, indem es Eltern ermutigte, ihre Babys zum Schlafen auf den Rücken zu legen. Ungefähr zur selben Zeit verbreitete sich die Benutzung einer Reihe von Babytragetaschen für Kleinkinder, die auch als Autositze und Sitzschalen verwendet werden konnten. Diese Kombination aus Schlafen in Rückenlage in der Nacht und Druck auf den Kopf des Babys am Tag kann dazu führen, dass der Schädel flach wird.

Wenn ein Baby flache Bereiche am Hinterkopf und möglicherweise an der Stirn ausbildet, nennt man dies Plagiocephalie. Diese Verflachung wird oft durch einen Umstand namens Torticollis verschlimmert. Torticollis ist ein einzelner Muskel oder eine

- immer überwacht – lassen Sie Ihr Baby nie allein auf dem Bauch liegen
- jede Aktivität, die Ihr Baby davor bewahrt, flach in einer Position auf einer harten, stützenden Oberfläche zu liegen
- jedes Mal, wenn Sie Ihr Baby tragen, positionieren oder mit ihm spielen, während es auf dem Bauch liegt
- vorteilhaft für Babys jeden Alters
- lustig und kann für Ihr Baby einfach oder zu einer Herausforderung gemacht werden
- flexibel und verändert sich, während Ihr Baby wächst und Kraft entwickelt
- eine großartige Zeit, in der Sie die Liebe zu Ihrem Kind entwickeln
- noch schöner, wenn Sie Musik spielen oder Ihrem Baby interessante Spielsachen zum Anschauen und Spielen geben



Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt oder

The Children's Healthcare of Atlanta Orthotics and Prosthetics Department

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

Phone: 404-785-3229

Fax: 404-785-5690

Web: www.choa.org



1 Tragen

Tragen

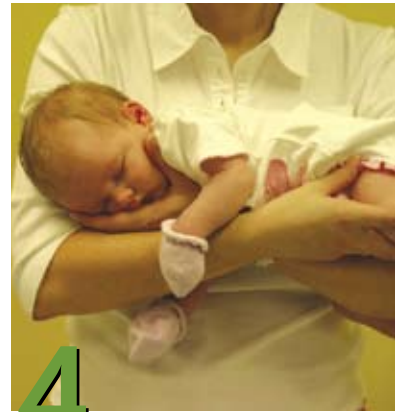
- 1** Wechseln Sie die Hüfte, auf der Ihr Baby sitzt, damit es in beide Richtungen sieht, sich dreht und balanciert (nach rechts und links).
- 2** Tragen Sie Ihr Baby über der Schulter und stützen sanft seinen Kopf in einer mittigen Position. Durch Wechseln der Schulter, auf der Sie Ihr Baby tragen, ermuntern Sie es, sich nach beiden Seiten zu drehen. Mit der Zeit entwickelt Ihr Baby Kraft und die Kontrolle über seinen Kopf und Rumpf und benötigt dann weniger Unterstützung.
- 3** Halten Sie Ihr Baby vor sich und mit dem Gesicht von Ihnen weg. Halten Sie seinen Kopf sanft mittig.
- 4** Tragen Sie Ihr Baby mit dem Bauch nach unten und stützen Sie es dabei mit dem Arm unter der Brust ab. Bei jüngeren Säuglingen müssen Sie noch Kopf und Brust abstützen, aber wenn die Nacken- und Rumpfmuskeln Ihres Babys stärker werden, braucht es weniger Unterstützung.
- 5** Wenn Ihr Baby stärker wird, können Sie Flugzeug spielen und so tun, als würde es fliegen, während Sie es tragen (und abstützen).
- 6** Halten und tragen Sie Ihr Baby mit dem Gesicht von Ihnen weg, um es so zu ermuntern, die Vorgänge im Raum zu beobachten, indem es seinen Kopf dreht.
- 7** Tragen Sie Ihr Baby mit dem Gesicht von Ihnen weg auf seiner rechten Seite. Wechseln Sie und tragen Sie das Baby auf seiner linken Seite.



2 Tragen



3 Tragen



4 Tragen



5 Tragen



6 Tragen



7 Tragen



Kuschelzeit

Kuschelzeit

Legen Sie Ihr Baby an Ihre Schulter mit dem Gesicht zu Ihnen oder nehmen Sie es sanft in die Arme. Das ist Kuschelzeit und wird Ihr Baby ermuntern, den Kopf zu heben, um Sie anzusehen. Stützen Sie den Kopf, halten Sie ihn mittig und drehen Sie ihn sanft in beide Richtungen.



Kuschelzeit



1 Spiel-Haltungen

Spiel-Haltungen

- 1 Eine großartige Möglichkeit, Zeit mit Ihrem Baby zu verbringen, während der es auf dem Bauch liegt, ist, sich selbst auf den Rücken zu legen und Ihr Baby mit dem Gesicht zu Ihnen auf Ihrer Brust zu halten. Dies wird Ihr Baby ermuntern, den Kopf zu heben, um Sie anzusehen. Drehen Sie seinen Kopf sanft zu beiden Seiten. Wenn Ihr Baby wächst, braucht es weniger Unterstützung und wird anfangen, seinen Kopf mittig zu halten und sich auf seine Arme zu stützen.
- 2 Legen Sie ein Kissen, ein Handtuch oder eine kleine Decke unter die Brust Ihres Babys, um ihm zu helfen, den Kopf zu heben und mittig zu halten.
- 3 Spielen Sie mit Ihrem Baby auf dem Fußboden. Legen Sie Spielzeug auf beide Seiten, um es zu ermuntern, den Kopf zu drehen und mit beiden Händen danach zu greifen. (Indem Sie mit Ihrem Baby spielen, können Sie die Sozialisation/Interaktionen mit Mama, Papa, Brüdern, Schwestern und Großeltern anregen.)
- 4 Nehmen Sie Ihr Baby auf den Schoß. Heben Sie dabei ein Bein an, damit es leichter den Kopf heben kann.
- 5 Setzen Sie sich mit Ihrem Baby auf den Fußboden. Spielen Sie mit Spielzeug in der Mitte, dann auf jeder Seite.



2 Spiel-Haltungen



3 Spiel-Haltungen



4 Spiel-Haltungen



5 Spiel-Haltungen



1 Anziehen und Baden

Anziehen und Baden

Bauen Sie die Ideen zum Heben, Tragen und Positionieren aus *Tummy Time Tools* in das Anziehen und Baden Ihres Babys ein. So hat Ihr Baby mehr Gelegenheiten, auf dem Bauch zu liegen, und das Anziehen wird zum Vergnügen.

- 1 Trocknen Sie Ihr Baby mit dem Handtuch ab und wickeln Sie es, während es auf dem Bauch liegt. Rollen Sie es sanft von einer Seite auf die andere, während Sie ihm Hemd und Hose anziehen.
- 2 Massieren Sie Ihr Baby von Kopf bis Fuß, nachdem Sie es gewandelt und gebadet haben.



2 Anziehen und Baden



1 Positionieren

Positionieren

- 1 Passen Sie die Position so an, dass Ihr Baby Sie ansehen kann und sein Kopf dabei in der Mitte und nicht zu einer Seite geneigt oder gedreht ist. Nehmen Sie Ihr Baby mit dem Gesicht zu Ihnen auf den Schoß. Singen Sie, halten Sie Augenkontakt, kuscheln Sie und zentrieren Sie seinen Kopf je nach Bedarf. Fordern Sie das Gleichgewicht Ihres Babys auf beiden Seiten, indem Sie seinen Körper leicht zu jeder Seite kippen. Das Baby wird seinen Körper wieder zentrieren und so stärker werden.
- 2 Wenn Ihr Autositz schon mit einer gewölbten Kopfstütze ausgerüstet ist, zentrieren Sie den Kopf Ihres Babys darin. Wenn Ihr Autositz noch keine gewölbte Kopfstütze hat, empfiehlt die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde die Verwendung einer zusammengerollten Decke oder eines Handtuchs, die im Autositz an Kopf und Schultern Ihres Babys entlang gelegt werden können, damit es sich nicht zu einer Seite lehnt und sein Kopf und Körper in der Mitte sind. (Legen Sie keine Polster oder Kissen unter oder hinter das Baby, während es sich im Autositz befindet.) Kopfstützen können nur für Babytragetaschen und Kinderwagen erworben und darin eingebaut werden, nicht in Kindersitzen.
- 3 Bringen Sie gleichermaßen auf beiden Seiten Ihres Babys interessante Mobiles oder Spielzeug an, damit Ihr Baby sich in beide Richtungen dreht, wenn es auf dem Bauch oder Rücken liegt. Wechseln Sie die Seite, auf der Ihr Baby liegt, auch wenn es nur eine Seite vorzieht.



2 Positionieren



3a Positionieren



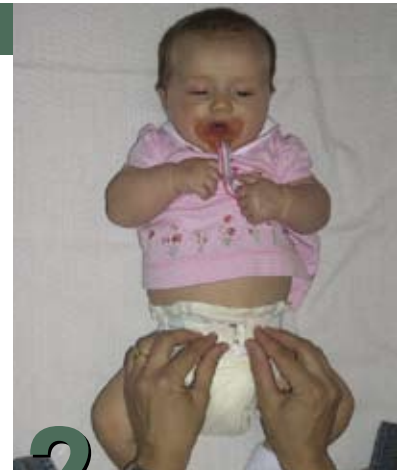
3b Positionieren



1 Windeln

Windeln

- 1 Wechseln Sie die Position Ihres Babys auf dem Wickeltisch. Rollen Sie Ihr Baby von einer Seite auf die andere, während Sie die Windel befestigen. Sprechen Sie von verschiedenen Seiten aus mit Ihrem Baby, während Sie seine Windel wechseln.
- 2 Wechseln Sie Ihrem Baby auf dem Bett oder dem Fußboden mit dem Gesicht zu Ihnen die Windel. Dies fördert die kopfzentrierte Lage und den Augenkontakt mit Ihnen.
- 3 Rollen Sie Ihr Baby nach dem Windelwechsel auf den Bauch, bevor Sie es hochheben. Lassen Sie es in dieser Lage unter Aufsicht ein paar Minuten spielen.



2 Windeln



3 Windeln



1 Füttern

Füttern

- 1 Wechseln Sie den Arm, in dem Sie Ihr Baby beim Füttern halten, damit es anfängt, gleichermaßen nach beiden Seiten zu schauen und sich zu drehen. Dies beschränkt auch den Druck Ihres Arms auf dem Hinterkopf Ihres Babys. Füttern Sie Ihr Baby auf einem Arm und wechseln Sie dann zum nächsten Füttern auf die andere Seite. Dies hilft bei der Entwicklung der Flexibilität des Nackens auf beiden Seiten.
- 2 Sitzen Sie mit gebeugten Knien und abgestütztem Rücken. Setzen Sie sich Ihr Baby mit dem Gesicht zu Ihnen auf die Beine. Füttern Sie es, während sein Kopf in der Mitte positioniert ist. (Halten Sie den Kopf Ihres Babys während des Fütterns mittig.)
- 3 Versuchen Sie, Ihr Baby mit dem Bauch nach unten auf Ihrem Schoß zu positionieren, wenn Sie es aufstoßen lassen. Auf diese Weise kann ein Säugling mit der Bauchlage bekannt gemacht werden.
- 4 Stellen Sie den Babysitz so, dass Ihr Baby zu beiden Seiten schaut und sich dreht. Wenn Sie Ihr Baby mit dem Löffel füttern, lassen Sie den Löffel aus der Mitte, von links oder von rechts kommen, damit es den Kopf nach beiden Seiten dreht und die kleinen Muskeln um Lippen und Mund herum benutzt, so dass Seiten gestärkt werden.



2 Füttern



3 Füttern



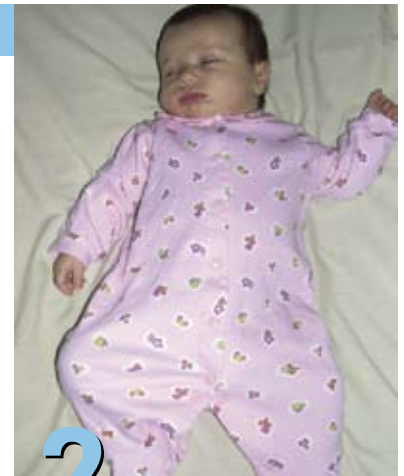
4 Füttern

Schlafen

- 1 Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken. Legen Sie Ihr Baby alle zwei Nächte an das andere Ende des Bettchens. Führen Sie einen Kalender und bewahren Sie diesen am Bettchen auf, um Sie daran zu erinnern, die Richtung Ihres Babys zu wechseln.
- 2 Drehen Sie den Kopf Ihres Babys jede Nacht zur anderen Seite, damit es keine flachen Stellen ausbildet.



1 Schlafen



2 Schlafen

Auf dem Rücken schlafen, auf dem Bauch spielen





1 Weitere Aktivitäten

Weitere Aktivitäten

- 1 Nehmen Sie Ihr Baby mit dem Gesicht zu Ihnen auf den Schoß. Stützen Sie es je nach Bedarf und ermuntern Sie es, seinen Kopf hoch und mittig zu halten. Drehen Sie seinen Kopf gleichermaßen zu beiden Seiten. Auch eine gute Position zum Füttern.
- 2 Legen Sie sich mit Ihrem Baby auf den Boden, die Gesichter einander zugewandt. Helfen Sie Ihrem Baby, sich auf die Ellbogen zu stützen, um den Kopf zu heben und Sie anzusehen.
- 3 Sorgen Sie dafür, dass Ihr Baby unter der Brust abgestützt wird, damit es den Kopf einfacher in der Mitte heben kann.
- 4 Legen Sie Spielzeug vor Ihr Baby, wenn es auf dem Bauch liegt, damit es mit beiden Händen greift und spielt. Ihr Baby kann anfangen, sich auf beide Arme zu stützen und auf dem Bauch über den Boden zu rutschen. Aus dieser Position kann ihr Baby auch anfangen, zu krabbeln.
- 5 Wenn Sie fernsehen oder sich mit Freunden unterhalten, nehmen Sie Ihr Baby bäuchlings auf den Schoß. Wechseln Sie die Position Ihres Babys, damit es zu beiden Seiten schaut.



2 Weitere Aktivitäten



3 Weitere Aktivitäten



4 Weitere Aktivitäten



5 Weitere Aktivitäten

Weitere Möglichkeiten, die Form des Kopfes zu beeinflussen

Bei manchen Babys bildet sich eine Abflachung oder Asymmetrie des Kopfes (Plagiocephalie) sogar nach einem so aktiven Entwicklungsprogramm wie diesem aus. Wenn sich die Kopfform Ihres Babys im Alter von vier Monaten nicht verbessert, kann Ihr Kinderarzt Sie an einen Spezialisten für Schädel überweisen oder



Ihnen raten, einen Fachmann aufzusuchen, der Orthotist heißt und ein nach Maß geformtes Band anfertigen kann, das bei der Formung des Babykopfes hilft. Dieses spezielle Band ist eine Orthese, die den Schädel wieder in die richtige Form bringt. Es wird 23 Stunden am Tag getragen und führt den Kopf Ihres Babys sanft zu einer normaleren Form.

Machen Sie das Programm Ihres Babys persönlicher

Vergessen Sie nicht, dass diese Aktivitäten je nach Bedarf Ihres Babys verändert werden können und dass manche Babys bestimmte Fähigkeiten früher oder später als andere entwickeln. Nicht alle Babys haben einen steifen Nacken und viele haben sehr wohlgeformte Köpfe. Die Aktivitäten in diesem Programm können die normale Entwicklung aller Babys fördern. Die Zeit, die Sie mit diesen Aktivitäten verbringen, wird Sie und Ihr Baby einander näher bringen.

Manche Babys brauchen zusätzliche Übungen, um die durch Torticollis steifen oder schwachen Muskeln zu dehnen und zu kräftigen. Diese werden unter Anleitung Ihres Arztes, Beschäftigungs- oder Physiotherapeuten durchgeführt. Verbringen Sie eine wunderbare Zeit bei der Anwendung der Aktivitäten in *Tummy Time Tools* und helfen Sie Ihrem Kind, groß und stark zu werden.