

## DIE BAUCLAGE – so kann ich mein Kind daran gewöhnen:

Legen Sie Ihr Kind auf einer *flachen Unterlage* mindestens *20-mal am Tag* in die Bauchlage – auch wenn dies am Anfang nur für einen *kurzen Moment* möglich ist.



Dabei zählt nicht die Zeit, die Ihr Kind auf Ihrem Bauch in Bauchlage liegt!

Je früher Sie mit der Bauchlage in Wachphasen beginnen, desto schneller lernt Ihr Kind, sich in der Bauchlage zwischendurch auszuruhen und den Kopf abzulegen. Säuglinge, die erst nach einigen Monaten in die Bauchlage gelegt werden, protestieren oft, da sie die ungewohnte Muskelaktivität anstrengt.

Die folgenden Zeiten dienen als allgemeine Anhaltspunkte. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind nur für sich selbst betrachten und im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten fordern und fördern!

In den ersten 2 Monaten genügen 20 mal täglich 20 – 30 Sekunden auf dem Bauch – zum Beispiel beim Wickeln.

Ab dem 3. – 4. Monat sollte ein Kind mehrfach täglich einige Minuten am Stück in Bauchlage spielen und sich dabei auf seine Unterarme stützen.

Ab dem 6. – 7. Monat sollte ein Kind etwa die Hälfte seiner Wachphasen in Bauchlage verbringen. Dabei kann es sich dann immer besser auch mit gestreckten Armen auf die Hände stützen.

Kinder, die von Geburt an auch auf dem Bauch liegen, drehen sich häufig schon nach 6 Monaten von alleine und nehmen am liebsten die Bauchlage ein, um die Welt zu entdecken!

Sollte sich Ihr Kind gar nicht mit der Bauchlage anfreunden, kann dies ein Hinweis z.B. auf eine Bewegungsstörung der Wirbelsäule sein. Dies gilt auch für eine einseitige Haltung des Kopfes oder des Rumpfes.

Bitte sprechen Sie uns bzw. Ihre Hebamme oder Ihren Kinderarzt in diesem Fall darauf an.

**Quellen:** Dr. W. Bein-Wierzbinski, Die Frühkindliche Bewegungsentwicklung, DO 2013; 3: 16-2: N. Mitha, D.O., M.R.O., MSCC., Patienteninfo: Warum ist die Bauchlage für Säuglinge so wichtig? DO 2013; 3: 33

## DIE BAUCLAGE - warum sie für Ihr Kind so wichtig ist:

Heutzutage wird Eltern richtigerweise empfohlen, ihr Kind zum Schlafen auf dem Rücken zu lagern, weil dadurch das Risiko des plötzlichen Kindstods deutlich reduziert wird. Viele Eltern legen ihr Kind deshalb aus Sorge auch tagsüber in den Wachphasen ihres Kindes ausschließlich auf den Rücken: Diese Sorge ist jedoch unbegründet!

Osteopathen, Physiotherapeuten, Kinderärzte und Kinder-Neurologen bemerken in den letzten Jahren jedoch, dass sich die Entwicklung der Motorik und der Wahrnehmung bei Kindern unter einem Jahr verlangsamt. Darüber hinaus kommt es auch häufiger zu schiefen Köpfen (Plagiozephalie). Dies wird u.a. darauf zurückgeführt, dass Säuglinge während ihrer Wachphasen gar nicht oder zu selten auf den Bauch gelegt werden.



Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche Vorteile die Bauchlage für Ihr Kind hat, was es alles dabei lernen wird und wie Sie Ihr Kind an die Bauchlagen gewöhnen können.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden.  
Ihr Angelika Garske

 **GARSKE**  
**OSTEOPATHIE**  
Angelika Garske Heilpraktikerin  
Physio- / Manualtherapeutin | Osteopathin BAO

Bilholtstr. 25  
59399 Olfen  
02595|972642

## KOPFFORM

Eine symmetrische Kopfform wird durch den Zug der Nackenmuskeln in Bauchlage gefördert. Liegt ein Kind nur in Rückenlage, kann der noch weiche Schädel vor allem in den ersten Lebenswochen im Bereich des Hinterkopfes abflachen.

Wenn das Kind in dieser Zeit eine Lieblingsseite hat, kann der Hinterkopf auch einseitig abflachen - es entsteht eine Schädel-Asymmetrie (sog. Lagerungs-Plagiozephalie).

Bereits vorhandene Kopfverformungen werden durch den aktiven Zug der Nackenmuskeln in Bauchlage positiv beeinflusst.

## KOPFKONTROLLE

Die Kopfkontrolle ist für die Entwicklung der Sinnesorgane des Kopfes, also Augen, Ohren und Gleichgewichtsorgan, sehr wichtig. In Rückenlage können sich diese Sinne nicht optimal entwickeln: Der Kopf wird von der Unterlage gehalten und kann sich nicht in alle Richtungen bewegen.

In Bauchlage dagegen lernt der Säugling, seinen Kopf selbständig gegen die Schwerkraft zu halten und in alle Richtungen zu bewegen. Damit wird die Nackenmuskulatur intensiv trainiert - dies geht nicht in Rückenlage!

Übrigens: Ein gesunder Säugling ist bereits direkt nach der Geburt in der Lage, seinen Kopf in Bauchlage so zur Seite zu drehen, dass die Atemwege frei sind. Diese Fähigkeit ist eine von vielen „automatischen Bewegungs-Programmen“ (Reflexe), mit der die Natur unser Überleben sichert.



## WIRBELSÄULE

Die Bauchlage fördert die Entwicklung der verschiedenen Muskelketten des Nackens und des Rückens. In den ersten Monaten lernt das Kind sich aufzurichten, indem es seinen Kopf gegen die Schwerkraft hält und die Hände nach vorne vor den Körper bringt. Es stützt sich zunächst auf seine Unterarme und mit zunehmender Kraft auch mit durchgestreckten Armen auf seine Hände.

In dieser Haltung wird die anfangs eher runde Wirbelsäule vom Kopf bis zum Steißbein komplett gestreckt und gekräftigt. Mit dem Erreichen des Hand-Beckenstützes in Bauchlage wird die Aufrichtung des Beckens und der Hüftgelenke vorangetrieben. Damit ist das Kind gut vorbereitet, mobil zu werden und erst zu robben und dann zu krabbeln.

Eine gut trainierte Aufrichtung der Wirbelsäule im ersten Lebensjahr ist die Grundlage für eine „gute Haltung“ für den Rest des Lebens.

## VERDAUUNG

Säuglinge mit Verdauungsbeschwerden profitieren von der Bauchlage, da der Druck auf den Bauch die Darmreifung positiv beeinflusst. Blähungen können sich besser lösen und die Verdauung wird angekurbelt.

Viele Kinder schlafen aus diesem Grund besser in der Bauchlage ein. Dies können Sie natürlich nur dann zulassen, wenn Sie auf jeden Fall bei Ihrem Kind bleiben, bis es einschläft. Dann können Sie es in die Rücken- oder Seitenlage zurückdrehen.

## AUGEN

In der Bauchlage hält das Kind seinen Kopf in einem optimalen Abstand zum Boden, um seine Augen zu trainieren - Gegenstände werden so gut erkannt und fokussiert. Die Augenmuskeln können sich in ihrem natürlichen Zusammenspiel mit den Nackenmuskeln entwickeln.

Dieser Trainingseffekt findet in Rückenlage nicht statt, da das Kind den Kopf nicht selbst halten muss. Liegt das Kind auf dem Rücken oder sogar in einer Wippe oder im Maxi-Cosi, besteht die Gefahr, dass es mehr in den Raum blickt und weniger lernt, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

## GLEICHGEWICHT

Die Gleichgewichtsorgane (Innenohr und Kleinhirn) werden durch den größeren Bewegungsumfang des Kopfes in Bauchlage vermehrt stimuliert. Zugleich werden die unterschiedlichen Kopf-, Körper- und Augenstellungen mit der Gleichgewichtsempfindung abgeglichen.

Dies ist eine wichtige Grundlage für die spätere Körperwahrnehmung und Körperkontrolle (sensomotorische Integration).

## MUNDSCHLUSS

Mit dem Anheben des Kopfes aus der Bauchlage werden alle Anteile der hinteren Nacken-muskulatur, der vorderen Halsmuskulatur und der Zungenmuskulatur aufeinander abgestimmt und gestärkt. Der Mund schließt sich mit diesem Training automatisch. So lassen sich Trinkschwäche oder spätere Kieferfehlstellungen vermeiden.

## ATEMWEGE

Durch die Bauchlage werden die Rippen vorne geöffnet und das Brustbein entfaltet. Die Atemhilfsmuskeln können das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln bei der Atmung unterstützen und das Kind kann tiefer durchatmen. Dabei kann die Luft gut in die tiefen hinteren Lungenabschnitte fließen.



Gerade Säuglinge, die zu Atemwegsinfekten neigen, können daher von der Bauchlage profitieren.