

## Empfehlungen der Physiotherapeutin/des Physiotherapeuten

### Lagerungsmöglichkeiten bei Nacht

In den ersten Lebenswochen ist die richtige Lagerung des Kindes im Bettchen wichtig, um Deformierungen des Köpfchens vorzubeugen, welches in diesem Zeitraum noch weich und leicht verformbar ist. Das Kind sollte im Bettchen in Rückenlage gelegt werden, wobei stets darauf geachtet wird, den Kopf regelmäßig auf beide Seiten zu drehen.

### Lagerungsmöglichkeiten am Tag

Beim Schlafen in Seitenlage kann zur Stabilisation ein aufgerolltes Handtuch vor und hinter das Baby gelegt werden, damit es sich nicht drehen kann (immer im Beisein der Mutter, wenn es wach ist).

Auch wenn das Kind wach ist, gibt es zahlreiche Lagerungsmöglichkeiten, die den Blickkontakt, sowie den wichtigen Körperkontakt zwischen Mutter und Kind fördern.



### In Bauchlage

Das Risiko einer Verformung des Köpfchens (Plagiocephalie) reduziert sich deutlich, wenn das Kind mindestens 3 Mal täglich in Bauchlage gelegt wird (immer unter Aufsicht, wenn es wach ist).



### Im „Nest“

In dieser Position fühlt sich das Kind geschützt und geborgen. Außerdem wird das Annähern der Händchen zueinander und zum Mund gefördert.



Auf den Knien der Mutter oder des Vaters in Rückenlage



In Bauchlage auf dem Bauch der Mutter oder des Vaters



### **Wie wird das Kind im Arm getragen?**

Der Schrägtragegriff

Der Arm der Mutter stützt das Köpfchen ab, ihre Hand greift unter das gegenüberliegende, gut angewinkelte Beinchen, der Rücken wird durch ihren Bauch abgestützt. In dieser Position fühlt sich das Kind sicher und beschützt und beginnt seine Umwelt zu erkunden. Nicht vergessen, beide Seiten abzuwechseln.



Kuscheltragegriff

In dieser Position wird das kleine Kind von den Armen der Mutter oder des Vaters umschlossen und erzeugt ein Gefühl der Nähe wie im Mutterbauch.



### **Wie nehme ich mein Kind hoch – wie lege ich es nieder?**

Aufnehmen und Hinlegen sollte jeweils abwechselnd über die Seite erfolgen.

Das Kind fühlt sich dabei sicher und geborgen und kann positive Bewegungserfahrungen machen, die die Basis für seine Entwicklung sind.

1. Das Baby wird aus der Rückenlage über eine leichte Drehung der Schultern auf eine Seite gedreht, die Schultern werden von unseren Händen umschlossen und stützen so das Köpfchen während des Aufhebens gut ab.



2. Sobald das Baby beginnt das Köpfchen selbst anzuheben, halten wir es am Becken um es zu unterstützen.



3. Nun halten wir das Baby mit der anderen Hand unter dem Po und legen es an unsere Brust, damit es sein Köpfchen anlehnen kann.



Dieser ruhige und harmonische Bewegungswechsel gibt dem Kind Sicherheit und Stabilität.

### **Darauf sollte geachtet werden**

- die Position im Bettchen abwechseln
- in wachem Zustand das Baby mindestens 3 Mal täglich in Bauchlage legen
- beim Spielen die Seitenlage begünstigen
- beim Tragen im Arm das Kind abwechselnd in beide Richtungen schauen lassen
- beim Windeln wechseln die Kopfdrehung in alle Richtungen stimulieren
- die Spielsachen von beiden Seiten anbieten

- das Baby nicht zu lange Zeit in die Wippe legen, sondern am Boden auf einen Teppich, wo es ohne Einschränkungen neue motorische Erfahrungen machen kann

**In folgenden Fällen sollten Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin wenden:**

- wenn das Kind beim Schlafen den Kopf meistens zur selben Seite dreht
- wenn das Kind den Kopf bevorzugt zu einer Seite dreht, auch wenn man es zur anderen Seite lockt
- wenn ein Händchen mehr zum Mund geführt wird als das andere
- wenn das Köpfchen - im Vergleich zum Anfang - seine Form verändert (z.B. abgeflachte Seite am Hinterkopf, asymmetrisches Gesicht, ein Auge größer als das andere)

Der Kinderarzt /die Kinderärztin beurteilt, ob eine physiotherapeutische Behandlung notwendig ist und verschreibt in diesem Fall eine psychiatrische Visite.

Mit dieser Verschreibung kann ein Termin über die Einheitliche Vormerkstelle vorgemerkt werden:

Web: [sanibook.sabes.it](http://sanibook.sabes.it)

E-Mail: [vormerkungen@sabes.it](mailto:vormerkungen@sabes.it)

Schalter: Kassadienst Multifunktionsschalter

Tel.: je nach Gesundheitsbezirk 0471/0472/0473/0474 100 100

**WICHTIG. Je früher mit einer physiotherapeutischen Behandlung begonnen werden kann, desto eher können die bestmöglichen Resultate erzielt werden.**