

Tipps zur motorischen Entwicklung Ihres Kindes

Endlich ist es soweit – sie gehen mit ihrem Kind nach Hause!

In dem nun kommenden ersten Lebensjahr wird ihr Kind viel Neues lernen, insbesondere im motorischen Bereich. Wir wollen Ihnen für die kommenden Monate ein paar Anregungen und Tipps mitgeben.

Dabei möchten wir Sie auch darauf aufmerksam machen, was für die motorische Entwicklung weniger förderlich ist und sich auf die Körperhaltung ungünstig auswirken kann.

Lagerung

Im Schlaf sollte ihr Kind entsprechend den SIDS-Empfehlungen in Rückenlage gelegt werden.

Zur Förderung der motorischen Entwicklung ist in wachem Zustand ein regelmäßiges Anbieten der Bauchlage bei Anwesenheit eines Elternteiles zu empfehlen, (Mindesten dreimal täglich; Gesamtzeit/Tag ca. 30 min). eine gute Möglichkeit sind hier zu Beginn die Wickelrunden.

Ein Aufrichten gegen die Schwerkraft kann zu Beginn für ihr Kind etwas anstrengend sein. Bei regelmäßigem Angebot wird sich ihr Kind schnell daran gewöhnen, lernen sich auf die Unterarme zu stützen und das Köpfchen anzuheben und zu halten.

Achten Sie darauf, dass ihr Kind keine deutliche Lieblingsseite entwickelt, indem Sie ihr Kind von beiden Seiten ansprechen und Trage- und Fütterpositionen beidseits anbieten. In Wachphasen soll zudem das Angebot an Positionen variiert werden.

Sollte Ihnen auffallen, dass Ihr Kind den kommenden Wochen eine deutliche Lieblingsseite entwickelt, spreche Sie bitte Ihren Kinderarzt darauf an.

Sitzen

Ihr Kind trainiert in den kommenden Monaten die Muskeln, die für einen stabilen Rumpf und eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule beim Sitzen notwendig ist. Ausreichende Stabilität hat ihr Kind dann, wenn es sich von alleine aufsetzt. Vermeiden Sie es bis dahin ihr Kind passiv aufzusetzen.

Kurzzeitiges angelehntes oder gestütztes Sitzen in Schräglage auf dem Schoß oder beim Übergang zur Beikost während des Essens ist im Alter ab einem halben Jahr möglich.

Spielzeug

Günstig für die kommenden Monate sind Rasseln, die gut gegriffen werden können, leicht im Gewicht sind und Kontraste bezüglich der Farbgestaltung darstellen.

Auch ein Spielbogen/“Bab-Fitnessgerät“ ist für die ersten Monate ein schönes Spielangebot.

Tragehilfen

Der Markt bietet ein großes Sortiment und verschiedenste Möglichkeiten an Tragehilfen. Bedenken sie bitte hierbei, dass in den meisten Tragehilfen ihr Kind in eine sitzende Position gebracht wird. Diese setzt ausreichende Rumpfstabilität mit selbstständigem Halten und eigenständiger Kontrolle des Kopfes voraus. Insbesondere in den ersten Lebensmonaten ist dies aufgrund der vorhandenen motorischen Fähigkeiten noch sehr schwierig für ihr Kind.

Baby-Autoschale

Baby-Autoschalen sind ausschließlich zum Schutz und für die Sicherheit ihres Kindes während der Autofahrt entwickelt worden. Längerfristiges Sitzen in einer Schale verlangt von ihrem Kind Fähigkeiten zur Stabilisation des Rumpfes (und der Wirbelsäule), denen es in den ersten Lebensmonaten noch nicht gewachsen ist. Zudem schränkt eine Sitzschale die Bewegungsfreiheit ein. Bitte verwenden sie Bab-Autoschalen ausschließlich als Transportmittel zur Autofahrt und nehmen Sie es aus der Schale, sobald die Fahrt beendet ist, auch wenn Ihr Kind schlafen sollte. Ab dem 6. Lebensmonat sind Sitzschalen für begrenzte Zeit möglich.

Babyhopser

Im Babyhopser ist ihr Kind gezwungen zu Sitzen. Durch das Hopsen kann es zudem zu einer ungünstigen Stauchung der Wirbelsäule kommen, da ihr Kind diese aufgrund des jungen Alters noch nicht ausreichend stabilisieren kann. Ihr Kind belastet im Babyhopser überwiegend den Vorfuß und steht im Zehenspitzenstand. Gemeinsam mit dem wiederholten Abdrücken vom Boden mit den Zehenspitzen ist bis als Vorbereitung für das Stehen und Gehen nicht förderlich.

Laufplerngerät (Gehfrei)

Zur Fortbewegung im Laufplerngerät drückt sich ihr Kind mit den Zehenspitzen ab. Selten wird hierbei der ganze Fuß belastet, das als Voraussetzung für selbständiges Stehen und Gehen notwendig wäre. Einige Kinder behalten im Extremfall aufgrund der möglichen muskulären Verkürzungen einen Zehenspitzenengang bei.

Um selbständig laufen zu können, lernt ihr Kind das Gewicht wechselnd von einem auf den anderen Fuß zu verlagern. Diese notwendigen Gleichgewichtsreaktionen und Gewichtsverlagerungen werden im Gehfrei nicht geübt, da zur Fortbewegung in einer Sitzposition lediglich das Anheben des Beines und Abdrücken mit den Füßen vom Boden notwendig ist. Eine Vorbereitung des Gehens stellt dies jedoch nicht dar.

Im Gehfrei kann sich ihr Kind sehr schnell vorwärts bewegen. Da es noch nicht ausreichend räumliche Erfahrungen (Geschwindigkeiten, Treppensturz) gesammelt hat, bietet der Einsatz eines Gehfreies zudem eine Unfall- und Verletzungsgefahr.

Sollte ihr Kind bereits selbständig in den Stand gelangen und versucht es beispielsweise Stühle umher zu schieben, so stellt ein Laufplernwagen eine gute Möglichkeit dar, ihr Kind zu fördern. Die notwendigen Bewegungsabläufe für das Laufen und das Gleichgewicht werden hierbei geübt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind!