

Weniger ist mehr

Was Ihr Baby braucht. Tipps einer erfahrenen Therapeutin

Ent-wicklung

Was ich Ihnen und Ihren Kindern gerne sagen möchte: »Das Herz muss Hände haben, die Hände ein Herz.« (Aus Tibet) Sie als Eltern stehen heute unter einem enormen Leistungs- und Erwartungsdruck. Sie möchten alles richtig machen in Bezug auf das Baby. Auch ein Säugling bringt viele Kompetenzen mit auf die Welt, obwohl er evolutionsgeschichtlich etwa 12 Monate zu früh geboren wird. Unser Kopfumfang vergrößert sich im 1. Lebensjahr so beträchtlich, dass der Durchtritt aus dem Becken nach mehr als 40 Wochen Schwangerschaft nicht mehr möglich wäre. Obwohl der Säugling bereits eine voll entwickelte Persönlichkeit ist, wenn er das Licht der Welt erblickt, ist er auf einen guten Kontakt zu den Eltern angewiesen, um überleben zu können.

Ent-schleunigung

Das Kennenlernen Ihres Babys erfordert großes Einfühlungsvermögen. Um in einen feinfühligem Dialog mit dem Baby zu treten, die Signale zu verstehen und adäquat auf die Bedürfnisse reagieren zu können, müssen Sie als Eltern selber in einem entspannten und ausgeglichenen Gefühlszustand sein.

Bevor Sie Ihr Baby hochnehmen, achten Sie darauf, dass Sie Ihren eigenen körperlichen Zustand wahrnehmen: Atmen Sie tief in den Bauch und lassen Sie die Schultern fallen. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander und spüren Sie, ob Ihre

Hände warm sind. Schalten Sie einen Gang zurück und »entschleunigen« Sie Ihr Alltagstempo.

Wir Erwachsenen sind oft viel zu schnell und in der Hektik des Alltages vergessen wir, dass ein Säugling Zeit braucht, um sich auf eine kommende Lageveränderung einzustellen. Mit Lageveränderung meine ich jede Art der Interaktion, wie Anziehen, Ausziehen, Hochnehmen. Sie haben Ihren Plan im Kopf und wissen, dass Sie Ihr Baby gleich hochnehmen werden, um mit ihm in einen anderen Raum zu gehen. Ihr Baby kennt weder Raum noch Zeit, noch sich selbst als eigenständiges Wesen. Es kann jedoch fühlen, sehen und hören.

Sprechen Sie mit dem Baby und kündigen Sie an, dass Sie es gleich hochnehmen werden. Nehmen Sie Blickkontakt auf und achten Sie darauf, dass Ihr Baby Ihnen wiederum mit einem Blickkontakt signalisiert, dass es bereit ist, sich hochnehmen zu lassen. Dann geben Sie ihm mit Ihren Händen sicheren Halt, damit es sich von der Unterlage lösen und Ihren Händen anvertrauen kann. Drehen Sie Ihr Baby langsam auf die Seite, so dass es auf Ihrem Unterarm liegt und dann erst nehmen Sie es hoch.

Das sind kurze Momente der inneren Einkehr in Ihren Körper und danach die Hinwendung zum Baby. Es wird auf diesen achtsamen Kontakt besser reagieren können als auf hektische schnelle Bewegungen, die seine Spannung erhöhen.

Ent-spannung

In den ersten Monaten steht Ihr Baby noch unter dem Einfluss vieler frühkindlicher Reflexe, die allmählich abgebaut werden, um reiferen, sogenannten Stellreaktionen, Platz zu machen, damit nach und nach willkürliche gezielte Bewegungen ausgeführt werden können. Dieser Reflexabbau wird durch das langsame Hochnehmen und Ablegen des Säuglings erleichtert.

Der Umgang mit der für das Baby noch ungewohnten Schwerkraft erfordert eine ausgewogene Muskelspannung, die keine Selbstverständlichkeit darstellt. Vielmehr führt eine Vielzahl von Faktoren dazu, dass Ihr Kind sich an die Schwerkraftverhältnisse anpassen kann.

Sind Sie angespannt und nervös und fühlen keine Ruhe in sich, wird das Baby auch angespannt sein und seine Muskelspannung wird stärker, wenn Sie es hochnehmen. Vielleicht beginnt es unruhig zu werden, sich zu überstrecken und es kann sich nicht mehr ankuseln. Der Spannungs- bzw. Entspannungsmodus in unserem Körper wird von unserem sogenannten autonomen Nervensystem gesteuert, das wiederum aus zwei Anteilen besteht: dem Sympathikus und dem Parasympathikus.

In den Pausen unseres Alltages, wenn wir uns ausruhen, entspannen und uns wohlfühlen, übernimmt der Parasympathikus die Führung in unserem Körper. Wenn es

stressig, anstrengend oder gar gefährlich wird, ist der Sympathikus aktiv. Das Baby befindet sich in einem dauernden Wechsel zwischen diesen vegetativen Regulationsprozessen und benötigt die Hilfe der Eltern, um diese Zustände zu regulieren. Ihr Baby braucht ganz viel Ruhe, Geduld, Aufmerksamkeit, Langsamkeit, Halt, Kontakt und Sensibilität. Ich erlebe immer wieder, dass sich Probleme des Babys mit der Muskelspannung, wie beispielsweise eine Überstreckungstendenz oder eine Asymmetrie, zurückbilden können, wenn es gelingt, einen sensitiven Kontakt zum Säugling herzustellen. Dieser Prozess wird durch begleitende Kinderphysiotherapie unterstützt.

Ent-rümpelung

Ein häufiges Thema in der Praxis ist die Frage nach einer frühen sensomotorischen Förderung und / oder Unterhaltung des Babys durch verschiedene Geräte wie Gehfrei, Türhopser, Babywippen, Trapeze und Activity-Centers für Babys. Vor der »Laufplnhilfe« Gehfrei kann ich nur warnen! Babys brauchen Zeit, um sich nach und nach immer höhere Positionen und Haltungen anzueignen und darin ihr Gleichgewicht zu finden und zu erhalten. Es ist gut, ihnen dafür Zeit einzuräumen und sie nicht durch Aufricht-hilfen frühzeitig hinzusetzen oder gar hinstellen. Der Rücken wird gestaucht, die Wirbelsäule verbogen und es verhindert die Ausbildung von adäquaten Stützreaktionen und den Abbau der frühkindlichen Reflexe.

Auch der Türhopser fällt in diese Kategorie und ist nicht geeignet. Babywippen

sind immer noch weit verbreitet, sollten jedoch so wenig wie möglich genutzt werden. Der Schwerpunkt des Babys liegt viel zu tief und das schräge Liegen führt zur Schiefelage. Jedoch finde ich es wichtig, Kompromisse zu finden, wenn es darum geht, eine entspannte Familiensituation zu schaffen. Wenn das kurzzeitige Liegen des Babys in der Wippe zur allgemeinen Entspannung beiträgt, kann es durchaus toleriert werden.

Ein Spieltrapez kann manchmal hilfreich sein, um die Zeit, die ein Baby auf seiner Krabbeldecke verbringt, ein wenig zu verlängern. Es hindert jedoch das Baby daran, seinen eigenen Körper zu erforschen, denn es wird seine Füßchen nicht anfassen, weil es durch die am Trapez hängenden Spielsachen abgelenkt ist.

Außerdem sollte man das Baby vor Dauerreizen schützen. Die Erfahrung zeigt, dass die Babys schnell in den Sympathikus-Modus wechseln und ihre innere Ruhe verloren geht. Auch hier gilt es, das eigene Kind genau zu beobachten und nicht mit Reizen zu überfrachten. Also lieber keine multifunktionalen »Activity-Center«, die häufig auch noch laute oder gar elektronische Geräusche von sich geben, wenn das Baby damit hantiert.

Sinnvolle Spielgeräte sind zum Beispiel ein festes, quadratisches Polster, etwa 15 cm hoch und 70 cm breit, auf das Ihr Baby hoch robben kann, eine einfache Holzkiste in der gleichen Größe, vielleicht ein Rutschbrett, das man an die Kiste anlegen kann.

Wenn die Kinder bereits krabbeln und beginnen sich aufzurichten, ist ein Schiebewagen empfehlenswert. Auch eine feste Turnmatte ist geeignet, auf der Ihr Kind später Rollen oder Kopfstand üben kann. Fragen Sie lieber Ihre Physiotherapeutin, bevor Sie viel Geld ausgeben für Spielsachen, die es nicht wert sind.

Fast immer gilt: »Weniger ist mehr.« – außer bei der Vergabe Ihrer Zeit und Aufmerksamkeit für Ihr Kind.

Heike Niemann
Physiotherapeutin

Weitere Infos

Pikler Gesellschaft Berlin e.V.
www.pikler.de

Zentrum für Primäre Prävention und Körper-
psychotherapie
www.zepp-bremen.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: