

Schau, was ich kann!

Bewegungsentwicklung bei Kindern im ersten Lebensjahr

Jedes gesunde Kind hat die richtige Bewegungsentwicklung in sich. Eine Gefahr für die Entwicklung kann zum Beispiel die Ungeduld der Erwachsenen sein. Die Eltern geraten meist unter Druck, wenn Vergleiche mit anderen Kindern gemacht werden. Wichtig ist es dem Kind zu vertrauen und sich nicht von äußeren Faktoren stressen zu lassen.

Rücken- und Bauchlage bei Neugeborenen

In der Rückenlage fällt der Kopf auf eine Seite. Stabilität kann zum Beispiel mit einem Stillkissen (Nest bauen) angeboten werden. Wenn das Baby auf dem Boden liegt, wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Der Kopf verformt sich, wenn er oft auf der gleichen Seite liegt. Deshalb darauf achten, dass der Kopf abwechselnd auf rechts und links liegt.

Wenn das Baby wach ist, kann es kurz mit der Drehbewegung auf dem Bauch liegen. Es kann auch in der Bauchlage auf den Körper eines Elternteils gelegt werden.

Es wird empfohlen das Kind mit der Drehbewegung hochzunehmen, der Kopf wird dabei mit den Fingern gestützt. Bei der Drehbewegung muss es mitarbeiten, dadurch wird die Muskulatur gestärkt.

Rücken- und Bauchlage bei 3-6 Monaten

In der Rückenlage sind sie nun stabiler, können den Kopf besser in der Mitte halten. Füße ziehen sie nun teilweise nach oben. Das Kind kann nun mit dem Fliegergriff getragen werden. Hier auch die Seiten wechseln, damit die Bewegung vom Kopf nicht einseitig ist.

In der Bauchlage wendet es nun die Reifunterarmstütze an. Dabei kann auch eine Handtuchrolle daruntergelegt werden.

Wenn das Kind den Kopf hochzieht kann das ein Anzeichen für Anspannung sein. Die Cranio Sacral Therapie kann hier entgegenwirken und die Anspannung auflösen.

Rücken- und Bauchlage bei 6-9 Monaten

In der Rückenlage schaffen es nun die Füße bis zum Mund. Dabei wird die Bauchmuskulatur sehr gestärkt. Drehen sich nun von der Rückenlage in die Bauchlage oder umgekehrt. In der Bauchlage werden die Hände durchgestreckt und kann sich mit einer Hand halten und mit der Anderen spielen.

Die meisten Kinder sitzen mit 9 Monaten. Wichtig ist, dass das Kind nicht hingesezt wird, solange es sich noch nicht selbst in den Sitz bringen kann.

Rücken- und Bauchlage bei 9-12 Monaten

Befindet sich nun viel in der Bauchlage. Robben, wippen im Vierfüßlerstand und wenden den Seitensitz an. Wenn sie einseitig robben ist dies meist ein Zeichen dafür, dass viele einseitige Bewegungen bisher stattgefunden haben. In dieser Zeit ist es wichtig, dass es einen Teppich oder eine rutschfeste Unterlage gibt, damit das Kind beim Ausprobieren von Bewegungen nicht ausrutscht.

Tipp: Strumpfhosen mit Noppen. Matratzen können auf den Boden hingelegt werden, damit sie sich an verschiedenen Höhen üben können oder auch mit Bausteine – zum Beispiel von der Marke Jako-o. Wenn das Kind den Sitzrutsch macht ist dies meist ein Zeichen dafür, dass bestimmte Bewegungsschritte ausgelassen wurden.

Rücken- und Bauchlage bei 12 Monaten

Nun wird gekrabbelt, kann aber auch schon früher sein. Wenden den Ringsitz und Bärengang an. Zuerst laufen sie seitlich, um das Gleichgewicht zu üben. Mit einem Schiebwagen kann es alleine die ersten Schritte probieren. Eltern können darauf vertrauen, dass ihr Kind ohne Hilfe selbstständig stehen und gehen lernt, meist zwischen 10-18 Monaten.

Selbsterfahrung

Das Kind beim Ausprobieren von neuen Bewegungsabläufen beobachten. Wenn es nicht weitergeht kann mit Hilfen mitgeholfen werden.

Babyhilfen

Beim Kinderwagen erst dann die Liege- mit der Sitzwanne umtauschen, wenn das Kind selbstständig sitzen kann. Lauflernwagen und Hopser sind gefährlich für den gesamten Bewegungsapparat, es werden unnatürliche Bewegungsmuster antrainiert, wie zum Beispiel der Zehenspitzenengang.

Allgemeine Informationen

- Rücken- und Bauchlage stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur
- Boden ist der beste Ort für die Förderung der motorischen Entwicklung
- harte Matratze zum Schlafen verwenden; erst ab dem 3. Lebensjahr oder später braucht es ein Kopfkissen
- falls das Kind öfters auf den Zehenspitzen ist, einfach Hüfte mehrmals zurückschieben
- Bobby Car wird meist zu früh gekauft, ist zu breit für die Hüftstellung des Kindes. Besser eignet sich ein schmales Laufrad zum Beispiel von der Marke Puky.
- Grundsätzlich Maxi-Cosi nur für die Autofahrten verwenden, nicht zum Beispiel für lange Spaziergänge. Fakt ist, dass die Babys die aufrechte Position noch nicht halten können, weil die Muskeln dafür noch fehlen. Deshalb sollte auch die Wippe nur kurze Zeiten verwendet werden. Bei langen Autofahrten Pausen machen und das Baby auf eine gerade Fläche hinlegen.
- Falls das Kind eingeschlafen ist im Maxi Cosi und es wichtig ist das es noch länger schläft, dann vorne Decken darunterlegen, damit es mehr in die Senkrechte kommt.
- Schuhe erst anziehen, wenn das Kind laufen kann

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

- afrikanisches Sprichwort -