

Schau, was ich kann!

Bewegungsentwicklung bei Kindern im ersten Lebensjahr. Mit Physiotherapeutin Andrea Jäger.



Jedes gesunde Kind hat die richtige Bewegungsentwicklung in sich,- einen sogenannten motorischen Entwicklungsplan. 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.

Neugeborenen

In der Rückenlage fällt der Kopf auf eine Seite. Stabilität kann zum Beispiel mit einem Stillkissen (Nest bauen) angeboten werden oder der Schoßlage, bei dem das Baby auf der mit angezogenen Beinen sitzenden Bezugsperson eingebettet liegt. Wenn das Baby auf dem Boden liegt, wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Der Kopf verformt sich, wenn das Baby zu oft und zu lange auf der gleichen Seite liegt. Deshalb darauf achten, dass der Kopf abwechselnd auf rechts und links mal liegt.

Wenn das Baby wach ist, kann es kurz und nur unter Beobachtung mit der Drehbewegung auf dem Bauch gelegt werden. Es kann auch in der Bauchlage auf dem Körper eines Elternteils gelegt werden. Es wird empfohlen das Baby immer mit der Drehbewegung hochzunehmen, der Kopf wird dabei mit den Fingern gestützt. Bei der Drehbewegung muss das Baby mitarbeiten, dadurch wird die Bauchmuskulatur gestärkt. Babys in diesem Alter noch nicht an den Armen in Sitzposition ziehen.

3-6 Monaten

In der Rückenlage sind sie nun stabiler, können den Kopf besser in der Mitte halten und auch ihre Hände können sie mittig halten. Füße ziehen sie nun teilweise nach oben. Dies ist eine gute Dehnung für den Rücken. Das Kind kann nun mit dem Fliegergriff getragen werden. Hier auch die Seiten wechseln, damit die Bewegung von Kopf nicht einseitig ist.

In der Bauchlage wendet es nun die Reifunterarmstütze an. Dabei kann es durch eine Handtuchrolle unterstützt werden. Baby dreht sich von Rücken auf Bauch.

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. In der Bauchlage „kreiseln“ sie mit erhobenen Kopf und entdecken die Umwelt.

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

9-12 Monaten

Befindet sich nun viel in der Bauchlage. Es kann nun Robben, Wippen im Vierfüßlerstand und wendet 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 (Strumpfhose mit Noppen), damit das Kind beim Ausprobieren von Bewegungen nicht ausrutscht. Das entlanggehen an einem Sofa oder niedrigen Tisch, gibt den Kindern halt.

Matratzen können auf den Boden hingelegt werden, damit sie sich an verschiedenen Höhen üben können oder auch mit Schaumstoffbausteinen.

Mit ca. 12 Monaten wenden die Kinder den 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.

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. Wenn Lauflernwagen, dann nur die zum Schieben. Maxi Cosi nur für die Autofahrt verwenden.

Boden ist der beste Ort für die Förderung der motorischen Entwicklung!

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

- afrikanisches Sprichwort -