



## - Tummy Time for Infants - „Bauchzeit“ für Säuglinge

Mit Einführung der „Rückenschlafkampagne“ konnte das Risiko des Plötzlichen Kindstodes (SIDS) deutlich verringert werden. Gleichzeitig ist es aber wichtig die Spielzeit in Bauchlage zu verbringen. Viele Kinder verbringen nicht genug Zeit in Bauchlage. Warum ist „Tummy Time“ wichtig? Kleinkinder verpassen während des Schlafens ca. 12 Stunden der „Bauchzeit“. Zudem verbringen viele Kinder große Teile der wachen Zeit in Schaukeln oder Auto- und Kindersitzen. Aufgrund dieser Umstände sind einige Kinder in der motorischen Entwicklung verzögert.

### **Tummy Time ist wichtig, weil es Kindern hilft:**

- bei der Dehnung und Stärkung der Kopf-, Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur, die sie zur Erlernung wichtiger motorischer Fähigkeiten brauchen (zum Beispiel sich hochzudrücken, zu rollen, zu sitzen, zu krabbeln oder sich zum Stand hochzuziehen)
- bei der Entwicklung ihrer sensorisch-perzeptiven Wahrnehmung, sozioemotionalen Fähigkeiten, Problemlösungskompetenz, ihres Gleichgewichts, ihrer visuellen und auditiven Fähigkeiten
- normal geformte Köpfe zu entwickeln (Säuglinge, die die meiste Zeit in Rückenlage verbringen, haben ein erhöhtes Risiko für eine Hinterkopfabflachung und die Entwicklung von Asymmetrien bis hin zum KISS-Syndrom).

### **Wie können Sie sicherstellen, dass Ihr Kind genug Zeit in Bauchlage verbringt, wenn es wach ist?**

Sie sollten möglichst in der Neugeborenenzeit beginnen die Bauchlage im wachen Zustand ihres Kindes zu bevorzugen. Einige Kinder regen sich in Bauchlage auf und weinen, weil sie es nicht gewohnt sind und es für sie zunächst schwere Arbeit ist, den Kopf aufrecht zu halten. Sie akzeptieren oft in den ersten Tagen und Wochen ihres Lebens nicht so einfach die Bauchlage.

### **Tipps, wie Sie die Bauchlage für Ihr Kind interessanter machen:**



- Legen Sie das Kind über Ihr Bein, während Sie auf dem Boden sitzen



- Legen Sie Ihr Kind in Bauchlage auf eine gemütliche Decke auf den Boden. Wählen Sie eine Decke mit einem interessanten Muster oder Textur. Legen Sie sich mit Ihrem Säugling gemeinsam auf dem Boden. Er wird viel Freude beim Erkunden von und mit Ihnen haben, ebenso sich für Gegenstände und Spielzeug in seiner unmittelbaren Umgebung interessieren.



- Tragen Sie den Säugling oft auf dem Bauch, statt aufrecht.

- Machen Sie es sich z.B. auf ihren Sofa liegend bequem und legen Sie Ihr Kind in Bauchlage auf Ihre Brust. Die Säuglinge genießen in aller Regel den engen Körperkontakt. Achten Sie aber darauf, selbst nicht einzuschlafen!



- Legen Sie Ihr Kind mit dem Bauch auf einen Gymnastikball (ca. 60cm Durchmesser) und bewegen Sie es vorsichtig vor und zurück, indem Sie den Ball langsam sanft eine kleine Strecke hin und her rollen. Halten Sie dabei Ihr Kind fest. Stellen Sie dabei sicher, dass Ihr Kind nicht den Stöpsel aus dem Ball ziehen und verschlucken bzw. daran ersticken kann.

- Rollen Sie ein Handtuch zu einer Rolle auf und legen Sie die Rolle quer unter die Brust, so dass die Arme vornüber die Rolle hängen. Ähnlich dem Gymnastikball können Sie Ihr Kind sanft hin und her bewegen.

- Ältere Kinder können auch der Länge nach auf die Rolle gelegt werden (je ein Arm und Bein auf einer Seite der Rolle) und sanft von von der eine Seite zur anderen Seite gerollt werden.



### **Ein glückliches Kind entwickelt sich am besten**

Wenn sich Ihr Kind beginnt in Bauchlage aufzuregen, versuchen Sie es interessanter

und abwechslungsreich zu gestalten, z.B. durch sanfte Bewegung oder den Wechsel von Spielzeug. Insbesondere Rhythmus und Bewegung zusammen können Wunder für die Entwicklung von Säuglingen bewirken; probieren Sie ruhige und melodische Musik aus. Möglicherweise müssen Sie zu Beginn die „Bauch Zeit“ auf mehrere kurze Perioden während des Tages beschränken, bis sich Ihr Kind an die Bauchlage gewöhnt hat.

### **Wann ist die Entwicklung verzögert?**

Kleinkinder im Alter von 3 Monaten sollten ihren Kopf in Bauchlage halten können und sich dabei auf den Unterarmen abstützen. Säuglinge, die genug Zeit in Bauchlage verbracht haben und bei der Erreichung dieser Meilensteine verzögert sind, sollten durch Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin beurteilt werden.

Freie Übersetzung des California Childcare Health Programm: Tummy Time für Infants ([http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/tummy\\_time\\_0209.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/tummy_time_0209.pdf)), dort sind auch die Fotos entnommen