

Weitere Tipps

- Im Bettchen oder auf der Decke auf dem Fußboden sollte das Kind mal nach rechts und mal nach links schauen. Dazu kann man z.B. auch einmal Kopf- und Fußende vertauschen, falls das Kind immer Richtung Licht schauen will. Sollte Ihr Kind eine Lieblingsseite entwickeln, kontaktieren Sie frühzeitig Ihren Kinderarzt.
- Versuchen Sie Autositze möglichst nur zum Transport des Kindes während der Autofahrten zu verwenden – da die Kinder darin eher sitzen als liegen und dies die Wirbelsäule belastet. Planen Sie auf längeren Autofahrten nach jeweils 2 Stunden Pausen ein, bei denen Sie Ihr Kind aus dem Sitz nehmen und es flach hinlegen.
- Tragetücher und Tragesäcke sollten auch eher später angewandt werden, da sie – speziell bei unsachgemäßem Binden – das Kind zu verfrühtem Sitzen zwingen.
- Kaufen Sie Ihrem Kind erst dann richtige Schuhe mit festen Sohlen, wenn es im Freien läuft, um die Füße zu schützen.
- Vermeiden Sie im Kinderzimmer Radio oder TV-Geräte.
- Legen Sie Ihr Kleinkind nicht für längere Zeit in eine „Wippe“, da auch hier die Kinder eher sitzen als liegen.
- „Gehfrei“ und „Hopser“ sind sehr gefährlich! Es kommt zu Unfällen, Wirbelsäulenstauchungen und Entwicklungsstörungen.

Kompetente Hilfe

Ihr Kinderarzt sollte in jedem Fall die erste Ansprechstelle bei medizinischen Problemen Ihres Kindes sein.

Falls erforderlich, überweist er Ihr Kind an unsere Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin im Verbundkrankenhaus Bernkastel / Wittlich.



Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin:

Sekretariat **Tel.: 06571 / 15-32715**
paediatric@verbund-krankenhaus.de

Kornelia Herget

Physiotherapeutin, Lehrtherapeutin
am Bildungszentrum Eifel-Mosel

Impressum Stand 2015

verantwortlich für den Inhalt:

Kornelia Herget

(Physiotherapeutin, Lehrtherapeutin am
Bildungszentrum Eifel-Mosel)

Dr. Merten Kriewitz

(Oberarzt der Abteilung für Kinder- und
Jugendmedizin am Verbundkrankenhaus
Bernkastel / Wittlich)

Fotos: Verbundkrankenhaus, PhotoCase.com, istockphoto.com

**Verbundkrankenhaus
Bernkastel / Wittlich**



Wie halte und trage ich mein Kind richtig?



Verbundkrankenhaus Bernkastel / Wittlich
Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin
Koblenzer Str. 91 • 54516 Wittlich
Tel.: 06571 / 15-32715 • Fax: 06571 / 15-32790
www.verbund-krankenhaus.de

Natürliches, gesundes Wachstum

Liebe Eltern,

zur guten Entwicklung Ihres Säuglings können Sie eine Menge beitragen. Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen einige Tipps und Anregungen mitgeben, wie Sie Ihren Säugling im ersten Lebensjahr richtig aufnehmen, halten und tragen können.

Mit dem richtigen Handling des Kindes beugen Sie einer gefährlichen Überforderung des jungen Knochen- und Muskelapparates vor und fördern ein natürliches und gesundes Wachstum. Fehlhaltungen oder Schädigungen, z.B. an der Wirbelsäule, können so vermieden werden.

*Ihr Team der
Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin*

1. Schlafen / Lagern

Ihr Kind sollte im 1. Lebensjahr auf dem Rücken schlafen – aber die Hälfte seiner Wachphase sollte es in der Bauchlage verbringen.

So trainiert es seine Bauch- und Rückenmuskeln in gleicher Weise und lernt seine Umwelt aus beiden Perspektiven kennen.



Hochnehmen / Tragen

2. Hochnehmen

Zum Hochnehmen oder Hinlegen wird das Kind immer zuerst auf die Seite und weiter Richtung Bauch gedreht (die Seiten abwechseln). So kann sich der Kopf nur nach vorne oder zur Seite neigen, aber nie nach hinten fallen.

Ein Aufnehmen über die Seite ist somit besser für die Halswirbelsäule. Es fördert auch den Gleichgewichtssinn und bahnt die Aktivitäten des Greifens und des Drehens an.



3. Tragen

Tragen Sie Ihr Kind entweder in der Seitenlage Ihnen zugewandt (zur Beruhigung, Bild li.) oder mit dem Blick in den Raum (zur Anregung, mittl. Bild). Sie können es auch mit seinem Bauch (Fliegerstellung, Bild re.) oder dem Rücken auf Ihren Arm legen.



Füttern / Halten / Spielen

4. Füttern und Halten

Wechseln Sie Ihre Still- bzw. Fütterpositionen zwischen der rechten und der linken Seite ab. Für das Füttern mit dem Fläschchen empfiehlt es sich, Ihr Kind auch einmal halb liegend auf dem Schoß zu füttern.



Wenn Sie Ihr Kind in aufrechter Position z.B. auf der Schulter tragen (Bild re.), **vermeiden Sie, die Hand unter den Po zu halten – Ihr Kind soll noch nicht sitzen!**

Ein Kind hat erst ab 9 Monaten die Kraft und Koordinationsfähigkeit, selbst zu sitzen. Setzt man es vorher hin, sackt es in der Wirbelsäule zusammen. Fehlhaltungen können die Folge sein. Die Bauchlage auf Ihrem Schoß ist eine weitere richtige Möglichkeit des Haltens (Bild li.).



5. Spielen

Zum Spielen legen Sie Ihr Kind auf eine Decke auf den Boden, z.B. auch unter ein Spieltrapez. Sprechen Sie es abwechselnd von beiden Seiten an.

Später kann ein Laufstall mit Holzstäben Ihrem Kind einen besseren Anreiz zum Hochziehen bieten, als einer mit Netz.