

Säuglingsgymnastik für das erste halbe Jahr

Heitere Körperteilzusammenspiele, welche die normale Bewegungsentwicklung in Bauch- und Rückenlage unterstützen.

von Barbara Zukunft-Huber

Was vor der Säuglingsgymnastik zu beachten ist

Mit der Säuglingsgymnastik sollten Sie erst am Ende des 3. Monats beginnen. Vor dieser Zeit sind noch viele so genannte primitive Reflexe vorhanden, die bis zu diesem Alter normalerweise verschwinden. Die Gymnastikübungen sind ein heiteres Zusammenspiel der einzelnen Körperteile. Dadurch kann Ihr Kind seinen Körper besser greifen und begreifen lernen. Für den Säugling ist der Körper das natürliche Spielzeug. Ihr Kind betrachtet und spielt zuerst

mit seinen Händen, später mit seinen Füßen und steckt alles in den Mund. Alle Gymnastikübungen sind der normalen motorischen Entwicklung angepasst. Sie sollten Ihrem Kind Spaß machen. Da Windeln und Jäckchen die freie Bewegung hindern, sollten Sie den Säugling vor der Gymnastik ausziehen. Die beste Zeit zur Säuglingsgymnastik ist während des Wickelns, weil ja Ihr Kind dann schon ausgezogen ist. Üben Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten; ein voller Bauch übt nicht gern.

Das Zimmer muss gut warm sein, damit das Kind nicht friert. Üben Sie auf der Wickelkommode oder auf einem Tisch, am besten auf einer 3-4 cm dicken Schaumstoffunterlage. Sie können Ihren Säugling zur Gymnastik aber auch auf den Schoß nehmen; diese Übungen sind gesondert dargestellt. Von der Bauchlage aus lernt Ihr Kind sich aufzurichten, vorwärtszukommen und sich zum Stehen hochzuziehen. In der Rückenlage sieht es Hände und Füße, steckt sie in den Mund und lernt sich dadurch kennen.

Die Übungen sollten deshalb abwechselnd in Bauch- und Rückenlage durchgeführt werden. Sie können vom Wickeln zum Wickeln die Lage wechseln oder bei jedem Wickeln 5 Minuten auf dem Bauch und dann 5 Minuten auf dem Rücken üben. Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass der Oberkörper des Kindes gerade liegt und der Kopf in der Mitte ist. Sollte sich Ihr Kind gegen diese Übungen sträuben oder dabei ständig schreien, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Kinderarzt.



Normale Bauchlage Ihres Säuglings am Ende des 3., Anfang des 4. Monats

Beachten Sie den Ellbogenstütz mit aufliegendem Becken. Kopf und Unterschenkel sind abgehoben. In diesem Alter sollte Ihr Säugling gern auf dem Bauch liegen.

Ihr Baby liegt vor Ihnen auf dem Tisch. Spreizen Sie seine Beine soweit auseinander, dass Ihr Oberkörper zwischen seinen Oberschenkeln liegt. Po und Oberschenkel des Babys werden durch Ihre Brust auf die Unterlage gehalten, die Unterschenkel des Kindes bleiben aber frei beweglich.



Hand-Gesichts-Spiel

Das „Hand-Gesichts-Spiel“ beginnt. Die Hand öffnet sich. Das Kind spürt sein Gesicht. Üben Sie beide Seiten. Durch das „Hand-Gesichts-Spiel“ unterstützen Sie die Kopfdrehung nach beiden Seiten und die Handentfaltung. Das Kind entdeckt über die Hand sein Gesicht.



Händeöffnungsspiel

Durch das „Händeöffnungsspiel“ richtet sich der Kopf des Kindes auf, und die Hände öffnen sich.

Reiben Sie die Hände aneinander, bis sie sich ganz öffnen. Ihr Säugling hebt den Kopf bei diesem Spiel von selbst hoch und streckt dabei seine Nackenmuskulatur.



Fußgymnastik

Beachten Sie den „Fersen-Fußaußenkanten-Großzehenballen-Griff“. Gezielte Fußgymnastik. Beachten Sie das aufliegende Becken und die abgespreizten Oberschenkel. Die Unterschenkel werden nach oben gebeugt, die Fußsohlen sollen sich berühren. Sie unterstützen so bei Ihrem Kind die Ausbildung des Fußgewölbes und beugen Knick-Senk-Füßen vor.



Normale Rückenlage am Ende des 3., Anfang des 4. Monats

Beachten Sie die Greifbewegungen von Händen und Füßen. „Auge-Hand-Mund-Koordination“. Der Oberkörper ist gerade. Dies können Sie überprüfen: Denken Sie sich eine gerade Linie durch die Mitte des Körpers über Nase – Kinn – Brustbein – Bauchnabel und Schambein. Achten Sie bei den nächsten Übungen auf den geraden Oberkörper.



Hand-Hand-Zusammenspiel

Die Hände öffnen sich spielerisch. Durch Ihren vorgebeugten Oberkörper bedingen Sie automatisch die altersentsprechende Beinhaltung, die Oberschenkel sind abgespreizt und die Füße berühren sich vor Ihrer Brust. Fassen Sie die Arme Ihres Kindes an den Ellbogen und führen seine Hände zusammen. Streichen Sie nun die Hände solange aneinander, bis sie sich locker öffnen.



Hand-Gesicht-Spiel

Die Handinnenfläche sieht zum Gesicht des Kindes. Beim Spiel öffnet sich die Hand. Streichen Sie nun die Babyhand über sein ganzes Gesicht. Die Hand soll sich dabei öffnen. Es spürt über die Hand sein Gesicht. Dies können Sie zuerst mit beiden Armen abwechselnd machen und dann mit beiden Armen gleichzeitig versuchen.



Fuß-Mund-Spiel

Sie führen die Zehen des Kindes abwechselnd zum Mund.

Ihr Kind kann mit 3-4 Monaten die Beine im Hüft- und Kniegelenk gebeugt in der Luft halten. Die Oberschenkel liegen dabei auseinander, so dass die Knie nach außen sehen und die Füße sich berühren. Diese Beweglichkeit der Beine können Sie im Spiel mit Ihrem Kind unterstützen, wobei es gleichzeitig seine Füße über Augen und Mund kennenlernt.

Säuglingsgymnastik auf dem Schoß

Wenn Sie Ihr Kind so auf den Schoß nehmen, benötigen Sie weder Tisch noch Matte und haben unmittelbaren Körper- und Blickkontakt mit dem Kind. Bei den folgenden Übungen helfen Sie Ihrem Kind spielerisch, seine Arme zielgerichtet zu bewegen. Der Oberkörper liegt gerade auf Ihren Oberschenkeln.



Hand-Hand-Spiel

Die Hände öffnen sich. Umfassen Sie die Arme des Babys an den Ellbogen und patschen Sie seine Hände zusammen. Reiben Sie die Hände des Babys so lange aneinander, bis sie sich locker öffnen. Achten Sie darauf, dass die Handinnenflächen aneinander sind.



Hände-Babygesicht-Spiel

Beide Arme werden an den Ellbogen hochgenommen und die Hände über das Gesicht geführt. Beide Hände öffnen sich. Es spürt und erfährt über die Hände sein Gesicht. Es nimmt sich selbst wahr.



Hände-Muttergesicht-Kontaktspiel

Über seine geöffneten Hände begreift das Kind Ihr Gesicht. Halten Sie die Arme des Babys wieder an den Ellbogen und führen Sie nun seine geöffneten Hände an Ihr Gesicht. Streichen Sie mit den Händen des Kindes über Ihre Haare, Augen, Wangen, die Nase und den Mund. Sie werden feststellen, dass Ihr Baby es genießt, Ihr Gesicht zu „begreifen“. Auch Sie werden Spaß haben, seine Hände zu spüren.



Fußübungen auf dem Schoß

Beachten Sie den „Fersen-Fußaußenkanten-Großzehenballen-Griff“. Das Kind sieht in die Fußflächen hinein. Mit diesen Fußübungen stärken Sie das für das spätere Laufen wichtige Fußgewölbe. Außerdem verstärken Sie damit die späteren Belastungspunkte für das Stehen und Gehen.



Normale Bauchlage Ihres Säuglings am Ende des 6., Anfang des 7. Monats

Beachten Sie den „Handstütz“ mit aufliegendem Becken. Kopf, Brust, manchmal auch der Bauch und die Unterschenkel werden von der Unterlage abgehoben.

Früher wurde angenommen, dass ein Kind zwischen dem 6. und 7. Monat sitzen könne und viel hingehalten werden soll. Dabei kann es sich zwar für ein paar Sekunden hingehalten halten, aber es kommt noch nicht von alleine zum Sitzen. Dies sollte von den Eltern beachtet werden. Zu frühes Hinsetzen nützt nichts, es fördert sogar Haltungfehler der Wirbelsäule. Warten Sie, bis Ihr Kind sich von alleine hinsetzt.



Ellbogen-Unterarm-Griff

Der „Ellbogen-Unterarm-Griff“ zum Abstützen der gestreckten Arme. Das Becken und die abgespreizten Oberschenkel liegen dabei auf der Unterlage. Drücken Sie nun mit Ihren Händen die Arme des Kindes nach unten auf seine geöffneten Hände. Sie verstärken dadurch die Rücken- und Armstreckung. Achten Sie darauf, dass die Hände des Kindes vor seinen Schultern aufliegen und geöffnet sind.



Belastung vom Rumpf her

Die „Schubkarre-Vorübung“. Durch die Belastung vom Rumpf her auf die gestreckten Arme verstärkt sich das Abstützen der Arme. Sie können dabei sein Gewicht durch Druck mit Ihren Daumen auf die Schultern erhöhen. Je größer die Belastung auf die Arme Ihres Kindes ist, umso kräftiger muss es sich mit den Armen gegenstemmen und abstützen. Achten Sie auf die geöffneten Hände. Achten Sie darauf, dass die Hände eine Linie mit den Unterarmen bilden.



Belastung mit dem eigenen Körper

Die „Schubkarre-Vorübung“. Das Kind trainiert nun alle seine Muskeln, die es später zum Stehen braucht. Es streckt dabei seinen ganzen Körper, d. h. es hebt den Kopf, stützt sich auf die Arme, streckt den Rücken und die Beine. Es trainiert nun alle seine Muskeln, die es später zum Stehen braucht, ohne dabei die Füße zu belasten. Dies ist schon eine Stand-Vorübung ohne Belastung der Beine.



Normale Rückenlage am Ende des 6., Anfang des 7. Monats

Beachten Sie die „Auge-Hand-Mund-Fuß-Kombination“. Die Füße berühren sich über dem Körper. Das Kind kann die Fußsohlen wie zum Greifen in der Mitte zusammenhalten. Es nimmt sie in den Mund. Im 6. Monat fängt Ihr Kind an, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Meist dreht es sich zunächst über eine Seite. Mit 7 Monaten sollte es sich über beide Seiten gleich gut drehen können. Mit dem Drehen hat Ihr Kind die erste Art seiner Fortbewegung entdeckt. Es wird sich nun ständig drehen und nicht mehr auf dem Rücken liegen bleiben wollen. Damit beginnt ein neuer Abschnitt in der Entwicklung Ihres Kindes. Spätestens jetzt empfiehlt es sich, das Kind am Tag auf eine Decke auf den Boden zu legen. Dort hat es die nötige Bewegungsfreiheit. Auf dieser „Spielwiese“ sollte sein Spielzeug nicht fehlen.



Beugeübung des Körpers

Bei der „Beugeübung“ hebt das Kind den Kopf von der Unterlage ab. Die vordere Muskelpartie des Rumpfes spannt sich an. Das Kind hebt seinen Kopf von der Unterlage ab und zieht seine Beine zu sich heran. Ziehen Sie Ihr Kind nur so weit zu sich heran, bis sein Kinn die Brust berührt und Sie die Spannung in seinen Armen spüren. Das Kind soll dabei nicht zum Sitzen gebracht werden, denn nur in halber Höhe bleibt die Muskelspannung erhalten.



Drehübung vom Rücken auf den Bauch

Bei der „Drehübung“ vom Rücken auf den Bauch hebt das Kind den Kopf seitlich und kräftigt die obere seitliche Muskelpartie. Hierdurch können Sie die seitlichen Muskelpartien Ihres Kindes kräftigen. Halten Sie Ihr Kind wie bei der vorhergehenden Übung. Drehen Sie es vom Rücken auf die Seite, ohne aber dabei seinen Körper von der Unterlage abzuheben. Ziehen Sie es, wie bei der „Beugeübung“ des Körpers, aber jetzt nur die oben liegende Seite, zu sich heran. Üben Sie beide Seiten.



Beugeübung des Körpers auf dem Schoß

Mutter und Kind spüren die Bauchmuskeln. Wenn Sie die Arme und Beine Ihres Babys nach unten zu sich heranziehen, hebt es Kopf und Nacken von Ihren Beinen ab, bis sein Kinn die Brust berührt. Der Rücken des Kindes wird durch Ihre Oberschenkel unterstützt. Ihr Kind verbessert dabei das Abheben des Kopfes und das Heranziehen der Füße mit seinen Händen.