

SIDS-Prophylaxe mit Nebenwirkungen

Jutta Gärtner-Schiebold und Nicola Cosenza Die allgemeinen Empfehlungen zur SIDS-Prophylaxe beinhalten unter anderem die Rückenlage zum Schlafen. Viele Eltern sind verunsichert und legen ihre Kinder sicherheitshalber gar nicht mehr auf den Bauch. Zeigen sich in der kindlichen Entwicklung Probleme, die daraus entstehen? Und wie können Eltern ermuntert werden, ihr Kind auch auf den Bauch zu legen?

Von Beginn an entwickelt der Säugling Kompetenzen, die ihm helfen mobil zu werden. Dabei lernt er nicht nur motorische Fähigkeiten, sondern auch viel über sich, seinen Körper, seine Umwelt und seine nächsten Bezugspersonen. Das Kind entwickelt sich dabei aus lauter Freude an der Bewegung und am Experimentieren.

Die physiologische Entwicklung Rücken- und Bauchlage

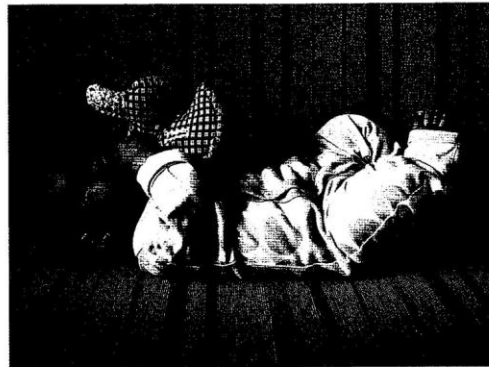
In der Rückenlage muss das Neugeborene zunächst lernen, seinen runden Hinterkopf in der Mitte zu halten – dabei trainiert es,

sich zu zentrieren und von der Asymmetrie zur Symmetrie zu gelangen. Die Arme bewegen sich von außen hin zur Mitte, das heißt die Hand-Mund-, Augen-Hand-, sowie Hand-Hand-Koordination entwickelt sich. Die Beine werden vom Boden abgehoben, sodass sich die Hand-Knie und später dann die Hand-Fuß-Koordination ergeben.

Hebt das Kind zudem seinen Kopf, liegt es auf einer sehr kleinen Unterstützungsfläche, mit völliger Beugung nach oben – also gegen die Schwerkraft –, was eine große Herausforderung an das Gleichgewicht ist und eine Vorübung zum Drehen darstellt.

In Bauchlage ist das Neugeborene, trotz des schweren Kopfes, in der Lage, die Atemwege freizulegen. Das ist ein Überlebensreflex. Nach und nach hebt das Kind dann den Kopf bewusst an und dreht ihn zur Seite. Der aktive Stütz entwickelt sich erst über den Ellenbogen-, dann über den Handstütz. Ein Merkmal des aktiven Stütz ist, dass der Kopf des Kindes frei beweglich ist. Das Kind kommt zusehends von der Beugung in die Streckung, der Schwerpunkt wandert vom Brustbein weiter Richtung Becken, sodass das Baby auf dem Bauchnabel »schwimmen« kann. Es kann also seine Arme und Beine vom Untergrund abheben. Andererseits





kann es den gesamten Oberkörper vom Boden stemmen. Damit ist eine vollständige Streckung des Körpers erarbeitet. Zusätzlich gelingt es immer besser das Körpergewicht auf eine Seite zu verlagern, sodass eine Hand zum Spielen frei wird und die andere Hand stützt. Diese Gewichtsverlagerung und die Streckung sind wichtige Voraussetzungen für die Fortbewegung.

Was kann passieren, wenn die Kinder nicht frühzeitig auf den Bauch gelegt werden?

Kinder, die nicht frühzeitig auf den Bauch gelegt werden, haben sich die Entwicklungsschritte nicht eigenständig, und nicht wie ihre Altersgenossen spielerisch, erarbeitet, weshalb viele von ihnen dann in der Bauchlage unzufrieden sein werden.

Ungeübt wird der Kopf als schwer empfunden, der Bauch ist ungewohnt belastet und wölbt sich vielleicht seitlich hervor. Die Arme werden zum Stützen benötigt – erlauben zunächst nicht die Freiheit des Handspiels, die in Rückenlage schon genossen wurde, und der Blick bietet wenig Aussicht. Nur wenn aktiv über die Schultern Druck auf die Ellenbogen und später die Hände ausgeübt wird, kann sich die Aufrichtung des Rückens harmonisch entwickeln, denn so verteilt sich die Last auf den gesamten kindlichen Körper.

Wenige Tage alte Kinder erleben zunächst – auch in Bauchlage – den Hand-Mund-Kontakt, der später erweitert wird durch die Augenkontrolle: Das Kind schaut sich an,

was es tut. In diesem Alter ist es normal, dass der Kopf noch nicht lange angehoben werden kann. Das Kind interessiert sich noch nicht für die Weite des Raums, möchte noch nicht beidhändig Spielzeug in Funktion bringen.

Frühzeitig und oft in Bauchlage gebracht, entwickeln sich die erweiterten Bedürfnisse des Kindes und seine Neugier harmonisch mit vermehrter Kompetenz.

Viele ältere Kinder (zum Beispiel wenn sie älter als sechs Monate sind), die kaum vorher Erfahrungen in Bauchlage gemacht haben, kompensieren die ungewohnten Schwierigkeiten, indem sie den Kopf zu steil anheben und zwischen den Schultern ablegen. Der Blick geht dann zwar in die Ferne, aber wegen der mangelnden Kraft und Koordination des Körpers können die Augen nicht verfolgen, was die Hände tun und das Kind kann nicht fühlen, was die Augen sehen – die Augen-Hand-Koordination ist ihnen in dieser Lage kaum möglich.

Kognitiv und sozial sind bei diesen Kindern die in Rückenlage erworbenen Fähigkeiten viel weiter entwickelt als das motorische Können in Bauchlage. Viele Eltern halten die Unzufriedenheit ihres Kindes darüber nicht aus und setzen sie lieber passiv hin.

Passives Hinsetzen

Es ist leichter für die Babys sitzen zu bleiben als sich selbst hinzusetzen. Die meisten lieben es im Sitzen zu spielen. Der Blick kann schon den Raum erfassen, diese Babys fühlen sich schon groß und bald können die Hände mü-

helos Spielzeug greifen. Wer sich nicht über das Stützen, Stemmen und »Schwimmen« in der Bauchlage selbst über den Vierfüßlerstand und Seitsitz zum Sitzen, mit vielen Fehlversuchen und Misserfolgen, hochgearbeitet hat, belastet die Wirbelsäule im Sitzen mehr als wünschenswert wäre und benötigt immer Hilfe, um in diese Position zu gelangen.

Empfehlungen für Eltern

Wie können die Eltern frühzeitig die Fähigkeiten ihres Kindes in Bauchlage anregen?

Wir empfehlen in der Regel die Bauchlage von Anfang an – zumindest zeitweise – anzubieten, wenn das Kind wach ist. Eine sehr sinnliche Art ist es, das Baby auf den Bauch der Mutter oder des Vaters zu legen. Wenn der Oberkörper des Erwachsenen halbschrag erhöht ist, wird es dem Kind erleichtert den Kopf zu heben. Aus den anfangs noch zufälligen und kurzen Momenten entwickelt sich gezieltes Kopfhoben, Blickkontakt, Riechen, Fühlen, Stützen. Das Selbstbewusstsein des Kindes wird gestärkt – im doppelten Wort-sinn.

Auch quer auf den Oberschenkeln der Eltern können Kinder Erfahrungen in der Bauchlage sammeln. Erleichternd ist es, wenn der Erwachsene ein Bein leicht erhöht, sodass wieder eine kleine Schräglage entsteht.

Auf dem Wickeltisch können Eltern die Bauchlage fördern, indem das Kind zur vorderen Tischkante schaut, der Erwachsene sich davor hockt und Auge in Auge von unten mit dem Kind plaudert und spielt.



Älteren Kindern kann man immer wieder Spielzeug körpernah anbieten. Also dicht am Brustbein. Wenn die Kinder den Blick dorthin richten, müssen sie sich mithilfe ihrer Ellenbogen aktiv stützen und den Bauch anspannen – das ist elementar für die Augen-Hand-Koordination und eine wesentliche Voraussetzungen zum Robben.

Wir erleben zunehmend verunsicherte Eltern, die ihren Kindern nicht zutrauen eigene Strategien zu entwickeln, sich zum Beispiel aus für sie unbequemen Lagen zu befreien. Die Rückenlage bestärkt die Tendenz, dass

sich Eltern über den Blickkontakt bei ihren Kindern rückversichern: Ist das ok für dich?

Sehr vorsichtige Eltern möchten vermeiden, dass ihre Kinder unzufrieden sind. Wenn ein Kind eine bestimmte Position unangenehm oder langweilig findet, kann das die Motivation für den nächsten Entwicklungsschritt sein. Den sollten die Eltern unterstützen, indem sie die Kinder zunächst ausprobieren lassen – sie sollten diesen Schritt ihrem Kind aber nicht abnehmen oder ihn verhindern, indem sie es zum Beispiel einfach aufsetzen.

Auch in Bauchlage kann das Kind gucken, greifen und mit Spielzeug experimentieren. Es muss aber gleichzeitig aktiver seine Haltung bewahren, beziehungsweise für eine Erholungspause den Kopf ablegen.

Aus der Bauchlage entwickelt sich über Gleichgewichtsverlagerung die Fortbewegung mit Zusammenspiel von Beugen und Strecken und somit die Rotation in der Wirbelsäule. So lernen die Kinder eigenständig ihre Lage zu halten, willkürlich zu verändern oder bei plötzlichen Veränderungen geschickt abzurollen. Kinder, denen diese Er-

*Gut für dich,
einfach für mich.*

Sondolino®

by **Hoppediz**

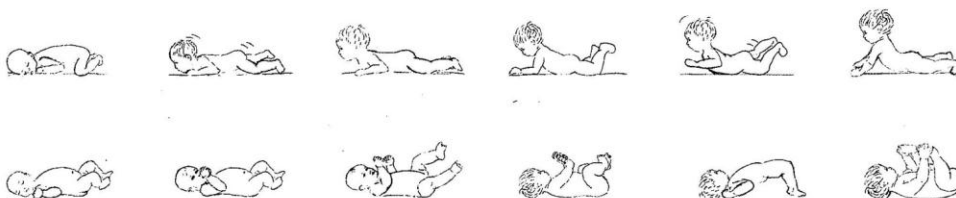
- ✓ Perfekte Spreiz-Anhockhaltung für gesundes Wachstum
- ✓ Von Geburt an, wächst stufenlos mit
- ✓ Einfachste Handhabung
- ✓ Unglaublich rückenschonend

ATTRAKTIVE SONDERKONDITIONEN FÜR HEBAMMEN!

www.hoppediz.de



Eine Reihe



Physiologische motorische Entwicklung eines Säuglings in Bauch- und Rückenlage.

fahrung fehlt, zeigen sich oft unsicherer, sie können das Gleichgewicht nicht so gut halten. Auch in der Interaktion sind diese Kinder anders, da sie immer bei Lageveränderungen auf Hilfe angewiesen sind. Sie lernen, dass quengeln oft erfolgsversprechender ist, als das aktuelle Problem (Positionsveränderung oder nach einem Spielzeug greifen) selbstständig zu lösen.

Kein Dogma, aber wichtig

Auch Kinder ohne erfahrene Bauchlage kommen auf die Füße. Wir erleben aber viele Kinder, denen es an guter Selbstregulation, Harmonie der Bewegung oder auch Stützkraft fehlt, und die Schwierigkeiten in ausdauernder Hand-Augen-Koordination haben.

Bauchlage soll kein Dogma sein, aber eine unbedingt wichtige Erfahrung!

In vielen Kinderarztpraxen liegen die Flyer zum Plötzlichen Säuglingstod. Wir würden es

begrüßen, wenn Kinderärzte und auch Hebammen den Eltern deutlicher mitgeben würden, dass es wichtig ist, die Kinder zur Bewegung anzuregen und die Bauchlage zu üben.

Jutta Gärtner-Schiebold und Nicola Cosenza, Kinderphysiotherapeutinnen in Hamburg.

Kontakt: info@praxis-gaertner-schiebold.de, www.praxis-gaertner-schiebold.de

Gärtner-Schiebold J, Cosenza N: SIDS-Prophylaxe mit Nebenwirkungen. Hebammenforum 2013; 14: 1018-1022

